

保健指導に当たってのチェックポイント

【項目別】

共通項目に プラスする内容		基本情報					
		病歴		身体状況		仕事	
		情報収集ポイント	保健指導ポイント	情報収集ポイント	保健指導ポイント	情報収集ポイント	保健指導ポイント
血圧		<ul style="list-style-type: none"> <li>合併症の有無(糖尿病・脳血管疾患・心血管疾患・腎臓病・眼底出血ほか)内服薬の種類(非ステロイド性抗炎症薬、漢方薬、経口避妊薬など)</li> <li>合併症の状況(精密検査・現病での検査)把握</li> <li>心エコーや頸動脈エコーまた労災二次検査歴と結果の確認、医師の指示による運動制限</li> </ul>	共通項目欄参照	<ul style="list-style-type: none"> <li>血圧左右差</li> <li>心電図、眼底、胸部XP、腎機能、検尿結果、脂質、血糖、脈拍、下肢浮腫など</li> <li>体重増加、妊娠時の高血圧</li> <li>頭痛、頭重、のぼせ、立ちくらみ、めまい、耳鳴り、疲労感、肩や首のこり、腰痛、夜間呼吸困難、夜間頻尿など</li> </ul>	共通項目欄参照	<ul style="list-style-type: none"> <li>考慮すべき作業:重筋労働、高所作業、高熱低温作業、異常気圧下作業、深夜(交替)作業、運転作業、単独作業</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>長時間労働・交替勤務・運転や危険作業など血圧と関連の深い内容に着目</li> </ul>
中性脂肪	<ul style="list-style-type: none"> <li>合併症の有無(狭心症、心筋梗塞、脳梗塞、閉塞性動脈硬化症、肺炎、脳出血など)</li> <li>家族性脂質異常症の確認・内分泌疾患(甲状腺)の有無・婦人科疾患(ホルモン補填療法更年期症状など)の有無閉経状況</li> </ul>	共通項目欄参照	<ul style="list-style-type: none"> <li>心電図、胸部XP、頸エコー、動脈硬化検査、内臓CT、アディポネクチンなど</li> <li>眼瞼黄色腫、アキレス腱肥厚</li> <li>労作時の胸痛や左手の放射痛、一定距離歩行時の下肢筋痛(間歇性跛行)など合併症に関する症状に注意(心、脳、下肢動脈血栓など)</li> </ul>	共通項目欄参照	<ul style="list-style-type: none"> <li>考慮すべき作業:合併症発症状況による</li> </ul>	共通項目欄参照	
LDL							
糖代謝		<ul style="list-style-type: none"> <li>合併症の有無(脳梗塞、心筋梗塞、腎障害、神経症状、視力障害など)</li> <li>妊娠、授乳中の有無</li> <li>歯疾患の状況</li> <li>家族歴、胃切除の有無、ステロイド治療の状況、内分泌疾患、尿疾患、肝疾患、医師の指示による運動制限など</li> <li>糖尿病(服薬・インスリン使用)</li> </ul>	共通項目欄参照	<ul style="list-style-type: none"> <li>FBS、尿糖、HbA1c、0-GTT、眼底所見および合併症関連検査</li> <li>口渴、夜間飲水、多・空腹感、倦怠感、歯周病、シビレ、かすみ目、低血糖症状</li> </ul>	共通項目欄参照	<ul style="list-style-type: none"> <li>考慮すべき作業:重筋労働、高所作業、高熱低温作業、異常気圧下作業、深夜(交替)作業、運転作業、精密作業、危険作業、単独作業(合併症のレベルによる)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>血糖コントロール不良(低血糖など)のリスクがある場合は、視力障害がある場合は、特に注意して業務との関係を踏まえて指導する</li> </ul>
肝機能		<ul style="list-style-type: none"> <li>過去の輸血歴感染症、家族歴(肝炎)、肝関連疾患の有無(脂肪肝・NASH・アルコール性肝障害・ウイルス性肝炎・肝硬変・食道静脈瘤など)</li> </ul>	共通項目欄参照	<ul style="list-style-type: none"> <li>肝機能全般、ウロビリ、総ビリルビン、蛋白分画、腹部エコー(脂肪肝)、感染症マーカーなど</li> <li>発熱、全身倦怠、食欲不振、感冒症状、黄疸、尿色、手掌紅斑、クモ状血管腫、吐き気、便秘、腹痛、四肢浮腫など</li> </ul>	共通項目欄参照	<ul style="list-style-type: none"> <li>血液等感染のリスクのある業務の有無、海外勤務状況・海外渡航歴</li> <li>有害物取り扱い:有機溶剤(肝機能検査有物質)、特定化学物質(ウロビリ・肝機能検査有物質)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>肝炎ウイルスのタイプと抗体の有無の状況によりワクチン接種や予防行動につながる指導をする</li> </ul>
造血系	貧血・多血	<ul style="list-style-type: none"> <li>貧血関連疾患の有無(鉄欠乏性貧血、悪性貧血、再生不良貧血、溶血性貧血、多血症、巨赤芽球性貧血など)</li> <li>胃切除の有無、肛門科疾患、婦人科疾患、鼻疾患、歯科疾患、肝硬変、人工透析など</li> <li>ダイエットの有無</li> <li>生理の状況・妊娠の状況</li> <li>多血は脱水状況(特に健診時)</li> </ul>	共通項目欄参照	<ul style="list-style-type: none"> <li>小球性、大球性などのタイプ判断(MCV・MCHC)</li> <li>動悸、めまい、息切れ、頭痛、蒼白、多血時は顔面紅潮、のぼせ、発汗</li> </ul>	共通項目欄参照	<ul style="list-style-type: none"> <li>多血:高熱作業、有害物取り扱い:有機溶剤(鉄検査有物質)特定化学物質(貧血検査有物質)、電離放射線業務、鉛業務・立作業・高所作業・異常気圧下作業・粉じん作業</li> </ul>	共通項目欄参照
	白血球	<ul style="list-style-type: none"> <li>白血球関連疾患の有無(白血病、感染症、貧血、多血、アレルギー疾患など)</li> <li>感染リスクの有無(歯科領域、感冒など)</li> <li>薬剤情報も確認、化学療法・放射線治療</li> <li>白血球高値、低値両方に着目する</li> </ul>	共通項目欄参照	<ul style="list-style-type: none"> <li>白血球分類、CRP等の炎症反応</li> <li>健診時の感冒、扁桃腺炎、歯科、外傷、アレルギーなどの確認</li> </ul>	共通項目欄参照	<ul style="list-style-type: none"> <li>考慮すべき作業:有害物取り扱い:特定化学物質(白血球系検査有物質)、電離放射線関連作業</li> </ul>	共通内欄参照
腎機能 (原所見を含む)	尿蛋白	<ul style="list-style-type: none"> <li>尿蛋白関連疾患の有無(高血圧、糖尿病、尿路感染、腎機能低下(慢性腎炎など)、扁桃炎など)</li> <li>透析の状況</li> <li>外傷や溶連菌感染の状況・医師の指示による運動・食事制限など</li> </ul>	共通項目欄参照	<ul style="list-style-type: none"> <li>腎機能、尿沈渣、血清蛋白、血圧、血液一般、腎エコー、膀胱エコーなど</li> <li>分泌物、精液など</li> <li>発熱、検査前の運動、排尿困難感、尿尿、浮腫、疲労感、過労など</li> <li>生理状況</li> </ul>	共通項目欄参照	<ul style="list-style-type: none"> <li>考慮すべき作業:有害物取り扱い:有機溶剤、特定化学物質(尿蛋白・尿酸有物質)、暑熱寒冷作業</li> </ul>	共通項目欄参照
	尿潜血	<ul style="list-style-type: none"> <li>尿潜血関連疾患の有無(高血圧、扁桃炎、尿路感染、尿路結石、腎機能低下など)</li> <li>腎臓尿路系だけではなく前立腺や婦人科疾患も</li> <li>溶連菌感染の状況</li> <li>内服薬の種類(抗生剤など尿潜血に影響のある薬剤)</li> <li>医師の指示による運動・食事制限</li> </ul>	共通項目欄参照	<ul style="list-style-type: none"> <li>腎機能、尿沈渣、血圧、血液一般、腎エコー、膀胱エコーなど</li> <li>腰部痛、疲労感、過労、腹部症状、浮腫、排尿痛、困難感、尿尿感、頻尿など</li> <li>生理状況</li> </ul>	共通項目欄参照	<ul style="list-style-type: none"> <li>考慮すべき作業:高熱低温作業・立ち作業・有害物取り扱い:特定化学物質(尿潜血・尿沈渣検査項目有物質)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>尿路感染症や頻尿のある場合は、仕事上のトイレの行き方について指導する</li> </ul>
	尿酸	<ul style="list-style-type: none"> <li>尿酸関連疾患の有無(痛風・尿路結石・腎機能障害など)</li> <li>痛風発作歴・脱水状況(特に健診時)</li> </ul>	共通項目欄参照	<ul style="list-style-type: none"> <li>体重増加の状況、内臓脂肪、腎機能</li> <li>関節症状(特に末梢関節)違和感や痛み</li> </ul>	共通項目欄参照	<ul style="list-style-type: none"> <li>考慮すべき作業:高熱寒冷作業、重筋肉作業</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>痛風発作時の影響(外勤や立ち作業など考慮)について指導する</li> </ul>

生活習慣											
食生活		運動		睡眠		飲酒		喫煙		その他	
情報収集ポイント	保健指導ポイント	情報収集ポイント	保健指導ポイント	情報収集ポイント	保健指導ポイント	情報収集ポイント	保健指導ポイント	情報収集ポイント	保健指導ポイント	情報収集ポイント	保健指導ポイント
・総摂取カロリー ・塩分摂取状況 ・食物繊維(野菜、海藻、きのこ類など)の摂取状況 ・肉と魚の摂取バランス	・適正体重へ近づける(減量) ・減塩(Na摂取量を減らす) ・野菜、海藻、きのこ類の摂取を勧める(K摂取量を増やす) ・肉より魚を勧める	共通項目欄参照	・運動前の血圧確認を説明する ・主治医がいる場合は、運動制限について確認する ・有酸素運動の効果について情報提供する ・無酸素運動による心負荷のリスクについて説明する	共通項目欄参照	合併症発症時には睡眠状況(時間、質、SASの有無、ストレス状況)が影響することを指導する	共通項目欄参照	・血圧や体重増加との関係が大きい場合、付合いや宴会の状況を加味して指導する ・睡眠との関係についても情報提供する	共通項目欄参照	共通項目欄参照	①排泄・便秘の状況・ヒートショックリスク ②通院の有無に問わず自己測定の状態 ③特定保健指導・労災二次健診受診状況	①血圧上昇、変動を招く状況について改善指導する ②家庭血圧の意義の教育と測定実施指導し、また適切な血圧計の勧めも行う ③受診していれば、指導内容を参照し、該当者であれば受診勧奨する
・総摂取カロリー ・糖質、間食の摂取状況 ・夕食時間 ・飽和脂肪酸の摂取状況	・適正体重へ近づける(減量) ・高カロリー、高脂肪の食事を控える ・甘い物や果物(糖質)の過剰摂取を控える ・就寝前の食事内容に注意する	共通項目欄参照	・運動前の体調確認することを説明する ・主治医がいる場合は、運動制限について確認する ・有酸素運動の効果について情報提供する ・無酸素運動による心負荷のリスクについて説明する	共通項目欄参照	合併症発症時には睡眠状況(時間、質、SASの有無、ストレス状況)が影響することを指導する	共通項目欄参照	・摂取カロリー+副食の影響が大きいので詳しく指導する ・飲酒環境を加味して指導する	共通項目欄参照	共通項目欄参照	特定保健指導・労災二次健診受診状況	受診していれば、指導内容を参照し、該当者であれば受診勧奨する
・総摂取カロリー ・食事性コレステロール摂取状況 ・飽和脂肪酸・不飽和脂肪酸の摂取状況 ・水溶性食物繊維の摂取状況	・適正体重へ近づける(減量) ・食事性コレステロールの摂取を控える ・飽和脂肪酸の過剰摂取を控える ・不飽和脂肪酸の摂取を勧める ・水溶性食物繊維の多い食品を勧める	共通項目欄参照	・主治医がいる場合は、運動制限について確認する ・有酸素運動の効果について情報提供する ・無酸素運動による心負荷のリスクについて説明する	共通項目欄参照	合併症発症時には睡眠状況(時間、質、SASの有無、ストレス状況)が影響することを指導する	共通項目欄参照	・摂取カロリー+副食の影響が大きいので詳しく指導する ・飲酒環境を加味して指導する	共通項目欄参照	共通項目欄参照	特定保健指導・労災二次健診受診状況	受診していれば、指導内容を参照し、該当者であれば受診勧奨する
・総摂取カロリー ・主食(炭水化物)、菓子、甘味飲料の摂取状況 ・食物繊維(野菜、海藻、きのこ類など)の摂取状況 ・食べる速さ・時間帯	・内臓脂肪型肥満を改善する ・高カロリーの食事、炭水化物、甘い物の過剰摂取を控える ・食物繊維の多い食品を勧める	共通項目欄参照	・運動前の体調確認の説明をする(激しい運動や長時間運動による低血糖予防) ・主治医がいる場合は、運動制限について確認する ・有酸素運動の効果について情報提供する ・運動する時間帯についてアドバイス	共通項目欄参照	共通項目欄参照	共通項目欄参照	摂取カロリー+副食の影響が大きいので詳しく指導する	共通項目欄参照	共通項目欄参照	①口腔保健・歯磨き、オーラルケア ②特定保健指導・労災二次健診受診状況	①血糖値が高い場合は、歯周病になりやすく重症化しやすいこと、また、歯周病は血糖コントロール悪化に影響することを指導する ②受診していれば、指導内容を参照し、該当者であれば受診勧奨する
・飲酒時間帯	・適正な摂取カロリーとバランス良い食事が基本(たんぱく質、糖質、脂質をバランス良く摂取する。野菜・果物からのビタミン・ミネラルを摂取する) ・脂肪肝、アルコール性肝障害、肝硬変など疾病状況により指導内容は異なる ・アルコール・加工食品・塩分を減らす	共通項目欄参照	肝疾患(肝炎・肝硬変・肝がん)のある場合は病期により異なるため医師の指示を確認する。食直後の強い運動は注意する。それ以外は軽度有酸素運動を勧める	共通項目欄参照	飲酒との関係性を提供する	共通項目欄参照	基本は禁酒、状況により適量を指導する	共通項目欄参照	共通項目欄参照	特定保健指導・労災二次健診受診状況	受診していれば、指導内容を参照し、該当者であれば受診勧奨する
偏食の有無、ダイエットの有無、食事制限の状況、量、食べる速さ	・貧血のタイプに合わせて行う ・鉄欠乏性貧血の場合は、ヘム鉄、非ヘム鉄、鉄分の吸収を高める・阻害する食品について指導する ・多血による増加時には水分摂取を勧める	ダイエットの有無	運動前の体調確認をすすめる 貧血の程度や症状に注意する(医師の指示確認)	共通項目欄参照	共通項目欄参照	共通項目欄参照	適度な量の指導⇒食欲増進に繋がる、ワインは鉄分を含む	共通項目欄参照	多血症の場合は関係性大であることを指導する		
食物アレルギー、多血の有無	・食物アレルギーとの関連について説明する ・多血による増加時には水分摂取を勧める	検査前の激しい運動	共通内容欄参照	共通項目欄参照	共通項目欄参照	共通項目欄参照	共通項目欄参照	共通項目欄参照	ヘビースモーク(多血)の影響について指導する		
水分摂取量	・腎臓への負担を考慮した適度な水分摂取を勧める ・疾病の状況に応じた塩分・タンパク質・電解質等について指導する	検査前の激しい運動	運動前の体調確認	共通項目欄参照	共通項目欄参照	検査前飲酒の状況	共通項目欄参照	共通項目欄参照	共通項目欄参照		
水分摂取量	共通項目欄参照	検査前の激しい運動	運動前の体調確認	共通項目欄参照	共通項目欄参照	検査前飲酒の状況	共通項目欄参照	共通項目欄参照	共通項目欄参照		
・総摂取カロリー ・高脂肪食品の摂取状況 ・糖質、甘味飲料、果物など糖質(果糖)の摂取状況 ・高プリン体食品摂取状況 ・水分摂取状況	・適正体重へ近づける(減量) ・高カロリーの食事・糖質(果糖)、高プリン体食品の過剰摂取を控える ・野菜など尿をアルカリ化する食品を勧める ・水分摂取を勧める	共通項目欄参照	共通内容欄参照	共通項目欄参照	共通項目欄参照	共通項目欄参照	アルコール摂取自体が問題なので、種類にかかわらず減酒指導をする	共通項目欄参照	共通項目欄参照	特定保健指導・労災二次健診受診状況	受診していれば、指導内容を参照し、該当者であれば受診勧奨する

(3) 受診勧奨、療養指導

指導方針	確実な受診が行われるよう指導
対象者	健康管理区分 (P12～13 参照) において受診勧奨レベルと判定された者、また診断の確定を受けて診断区分にて要医療と判定された労働者
① 受診勧奨	健康診断結果を踏まえ、再検査・精密検査と判定された場合や医療を中断している場合には、根拠を丁寧に説明し、対象者が納得したうえで受診につなげる。
②療養指導	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 就業環境 (労働時間、交代制勤務等) に留意しつつ、保健指導を実施することにより症状の改善 (検査数値等の改善) を目指す。</li> <li>・ 医療機関に関するアドバイスを求められた場合、適切な医療機関を選定し、産業医等から紹介状を作成してもらう。</li> <li>・ 主治医と連携し、主治医の指示の下、メンタルヘルスを含む保健指導を実施する。</li> <li>・ 治療中、または医療機関で定期的に観察を受けている労働者を対象にする指導で、疾病を上手にコントロールしながら働くための適正な受診や服薬、日常生活支援を行う。</li> <li>・ 処方されている薬物によっては傾眠傾向になる場合や、有機溶剤等の取り扱い化学物質への暴露との相互作用もありうるため、必要に応じて主治医との連絡をとり、業務上の配慮を同時に勧める。</li> <li>・ 労働者自身、疾病に対する不安や、今後の就労や生活に対する不安などを抱えていることが多く、これらの不安に受容と共感をもって耳を傾け、必要に応じて、将来予測も踏まえた助言や利用できる社会資源などの情報を提供する。</li> </ul>
指導単位	個別指導

#### (4) 保健指導結果の整理

- ・ 保健指導実施結果を次の保健指導記録票に整理する。
- ・ なお、本報告書は平成 27 年度厚生労働科学研究「中小企業用産業保健電子カルテの開発とそれによる効果的・効率的な産業保健手法に関する検討」の分担研究として実施しており、記録票には iPHR (industrial Personal Health Record) との連携のため、コードを付した。

指導日： 年 月 日

保健指導記録票

所属コード

社員番号

氏名

受診年月日	平成 年 月 日		
採 血 項 目 の 順 番 等 記 載	尿検査	尿糖 [ 1+・2+・3+・4+ ]	尿蛋白 [ 1+・2+・3+・4+ ]
	血圧	最大 [ ] mmHg	最小 [ ] mmHg
	血糖関連	血糖値 (FBS・BS h) [ ] mg/dl	HbA1c [ ] %
	肝臓	GOT [ ] ; GPT [ ] ; γ-GTP [ ]	
	脂質	総コレステロール [ ] ; HDLコレステロール [ ] ; LDLコレステロール [ ] ; 中性脂肪 [ ]	
その他			

<情報収集ポイント>

A ・ 仕 事 ・ 業 務 関 係	A1. 業務内容			
	A2. 勤務形態	常勤・2交待(日・2番)・3交待		
	A3. 残業時間	直近半年平均		h
		直近半年の月最大値		h
A4. その他 特記事項				
B ・ 生 活	B1. 同居の有無	1人暮らし・単身赴任・家族と同居		
	B2. 通勤	車・公共機関・自転車・徒歩	片道( )分	
	B3. 特記事項			

C ・ 生 身 体 状 況 ・ 病 歴	C1. BMI	
	C2. 飲酒量	なし・合/日で週 日
	C3. 喫煙	なし・本/日
	C4. 自覚症状	
	C5. 抱覚症状	
	C6. 治療中疾病	
	C7. 内服薬	あり・なし
	C8. 特記事項	

現在の就業措置事項	D1. なし(通常勤務)	D2. 要配慮(内容: )
	D3. 要制限(内容: )	D4. 要休業 D5. 不明

<保健指導記録欄>

指導ポイント(上記情報収集ポイントコードより記載)											
---------------------------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

<指導内容>

該 当 項 目 に ○ 印	S1. 食生活	
	S2. 運動	
	S3. 睡眠	
	S4. 飲酒	
	S5. 喫煙	
	S6. 通院・服薬	
	S7. ストレス	
	S8. 特定保健指導・労災二次健 診受診状況	
	S9. その他	

<面談者/指導担当者の意見>

就業区分 (該当に○印)	O1. 通常勤務	O2. 就業制限	O3. 就業禁止
	特記事項		

記載年月日	健診機関・医療機関名/指導者名

### 3 保健指導対象者の選定

#### (1) 一般健康診断結果を踏まえた対象者

- 保健指導対象者の選定に当たっては、次表に示す健康管理区分、すなわち「受診勧奨レベル」、「保健指導レベル」、「情報提供レベル」の階層化をする必要がある。

##### ①受診勧奨レベル

- 受診の確認、主治医等との連携による療養指導を実施。

##### ②保健指導レベル

- 指摘された所見改善のための指導（主として生活習慣改善指導）を実施。なお、健康診断の複数項目について保健指導レベルにある者は、優先的に保健指導の対象とする。

##### ③情報提供レベル

- 健康診断の結果、正常範囲であるが悪化の傾向がある場合、所見はなくても問診票から把握される生活習慣に偏りや問題がある場合等主として生活習慣改善のための知識、情報の提供指導若しくは集団指導を実施。

一般健康診断の検査数値と健康管理区分

健康管理区分 検査項目	情報提供レベル	保健指導レベル	受診勧奨レベル	緊急連絡※
腹囲 (cm)		男性 85－, 女性 90－		
BMI		25－		
血圧測定 (mmHg)	－129, －84	130－139, 85－89	140－, 90－	180－, 110－
中性脂肪 (mg/dl)	－149	150－	300－	
HDL (mg/dl)	40－	35－39	－34	
LDL (mg/dl)	－119	120－139	140－	
空腹時血糖 (mg/dl)	－99	100－125	126－	200－ 随時血糖 300－
HbA1c ( NGSP) (%)	－5.5	5.6－6.4	6.5－	10－
AST (IU/L)	－30	31－50	51－	200－
ALT (IU/L)	－30	31－50	51－	200－
γ-GT (IU/L)	－50	51－100	101－	
血色素 (g/dl)	男性 13.1－16.6 女性 12.1－14.6	男性 12.0－13.0, 16.7－ 17.9 女性 11.0－12.0, 14.7－ 15.9	男性 －11.9, 18.0－ 女性 －10.9, 16.0－	男性－9.0 女性－7.0
赤血球 (10 <sup>4</sup> /μL)	男性 400－539 女性 360－489	男性 360－399, 540-599 女性 330－359, 490-549	男性 －359, 600－ 女性 －329, 550－	
尿糖	±	+	++以上	
尿蛋白	±	+	++以上	

※ 緊急連絡：健診データが判明次第、緊急連絡を行い受診勧奨する。再検査・精密検査の結果によつ

ては就業制限を考える判定値として提案されている例である。また、多くの産業医が就業制限について考慮すべきと合意した参考値であり、できる限り産業医面談を実施し、就業区分判定を明確にすることが必要な所見である。

- 参考までに、特定健診結果に基づく特定保健指導対象者選定基準を示す。

腹囲	追加リスク	④喫煙歴	対象	
	①血糖 ②脂質 ③血圧		40-64 歳	65-74 歳
$\geq 85\text{cm}$ (男性) $\geq 90\text{cm}$ (女性)	2つ以上該当		積極的 支援	動機付け 支援
	1つ該当	あり なし		
上記以外で $\text{BMI} \geq 25$	3つ該当		積極的 支援	動機付け 支援
	2つ該当	あり なし		
	1つ該当			

## (2) その他の健康診断結果を踏まえた対象者

### ① 特殊健康診断有所見者

- 特殊健康診断（行政指導に基づく健康診断を含む）の結果、保健指導が必要であると産業医が判断した労働者（有所見者）

### ② 労災二次健康診断対象者

- 一般健康診断の結果、a 血圧検査、b 血中脂質検査、c 血糖検査、d BMI（肥満度）のすべてについて異常の所見があると診断された労働者（a から d までの検査項目すべてに「異常の所見」が認められない場合であっても、産業医が、就業環境等を総合的に勘案し、必要と認める場合は産業医の意見を優先することとしており、これらの者も対象者となる。）

#### 4 保健指導対象者情報の収集

- ・ 保健指導対象者に関する情報については、2で示した「保健指導に当たってのチェックポイント」表の「情報収集のポイント」を参考に、本人及び職場関係者から、病歴、身体状況、仕事、食生活、運動、睡眠、飲酒、喫煙、通院・服薬、ストレス等に関する情報を収集する。
- ・ 「基本情報」、「生活習慣」、「その他」の情報収集する意義は次のとおりである。

##### 【基本情報】

「病歴」：治療中だけでなく治療後も含め、疾病、合併症、後遺症の状況を把握することで、疾病を上手くコントロールしながら働くための適切な生活習慣や療養指導につなげることができる。なお、業務内容や業務環境など労働負荷状況によっては、治療や疾病のコントロールへ影響することもあり得るため、後述の「通院・服薬」と関連付けてできる限り詳細な情報を収集する。

「身体状況」：健康診断の検査結果の健康管理区分<sup>\*</sup>を把握するだけでなく、更に、その項目と関連する検査や自覚症状を総合的に把握することで、適切な生活習慣指導や受診勧奨・療養指導につなげることができる。

「仕事」：労働者に対する保健指導を展開するにあたり、仕事に関する情報収集は必須である。業務内容や業務環境、さらには労働時間（所定外労働時間数、休日出勤数）などから業務による健康への影響の可能性（作業関連性疾患）を考慮する最も基本となる情報である。

##### 【生活習慣】

「食生活」「運動」「睡眠」「飲酒」「喫煙」：生活習慣に対する指導は、健康診断で無所見の人から疾病管理中の時まで、あらゆる健康レベルの人に対して必要なことである。生活習慣は、健康診断の検査結果へ大きく影響するものであり、労働者の健康増進や疾病予防を行うにあたり、適切で効果のある生活習慣指導が求められる。そのためには、生活習慣の基となる背景や、生活環境（社会環境や家庭環境）を把握した上で、個人の価値観や知識、嗜好などを尊重することが求められる。食事・運動・睡眠・飲酒・喫煙といった代表的な5つの習慣に着目し、検査結果の健康管理区分に併せて必要な情報を収集することが必要である。

##### 【その他】

「通院・服薬」：通院の頻度、服薬に関する情報は、医療との連携を行うための重要な情報である。本情報は「病歴」とセットで収集する。

「ストレス」：ストレスは仕事上のストレス、仕事以外のストレスがあり、また、ストレスは多かれ少なかれあらゆる心身の反応に関連することが知られているが、ここでは、保健指導対象者が訴える心身の不調及び仕事上のストレスについて、具体的に聴取する必要がある。また、ストレスチェックを受診している場合は、診断結果等についても情報を提出してもらうよう依頼したほうがよい。仕事上のストレスについては、「仕事」の項の情報が収集されている。

なお、「仕事」で得られる情報のほか、職場の人間関係等の情報についても必要である。



## 5 保健指導の実際

### (1) 保健指導の流れ

- 保健指導を実施するにあたり、労働衛生機関と事業場との役割、流れを以下に示す。

労働衛生機関	事業場
1 健康診断の実施と保健指導の契約 ・健診計画時、保健指導実施を涉外（目的・メリット（効果）の説明、料金・プランの説明）	・健診結果に基づく保健指導の実施に係る産業医・衛生管理者・衛生委員会などへの説明
2 健康診断結果報告 ・有所見者一覧 （労災二次健診対象者リスト） ・保健指導対象者リスト	・要精密検査対象者に対する受診勧奨 ・労災二次健診対象者に対する受診勧奨
3 保健指導実施の準備 ・事業所内スタッフとの調整 ・対象者の選定（時間割等の決定）	・保健指導実施準備（産業医・衛生管理者・衛生委員会などへの説明） ・実施場所の確保（プライバシー保護等） ・対象者への連絡（場所・時間割等）
4 保健指導の実施 ・未実施者の報告 ・重要所見者（要精密検査者及び緊急連絡者の受診状況・保健指導状況）	・保健指導結果の把握 ・未実施者、重要所見者の受診状況に応じた必要な措置の実施
5 保健指導の報告 ・保健指導記録作成（内部用・事業場用）	・産業医への報告 ・記録の保管
6 保健指導の料金請求	・保健指導料金の支払い
7 保健指導後のフォロー ・重要所見者（要精密検査者及び緊急連絡者の未受診者）	・フォローの分担（労働衛生機関スタッフ・産業医・衛生管理者など）

## (2) 保健指導事例

### 【事例1】

健診時に実施する全社員保健相談を事業所と労働衛生機関共同で実施している事例

1	事業開始の契機	メンタル疾患にかかる社員が多く、早期予防に取り組む必要性を感じたため全社員の保健相談を実施したい。短期間で集申して実施できる健診時を利用したい。スタッフが足りないので、労働衛生機関保健師と共同で実施したい。
2	労働衛生機関の役割	健診時に事業所保健師とともに全社員保健相談を実施する
3	事業場の概要	業種：IT企業 従業員数：1000名 事業所所在地：何県かにまたがり点在。職種の特性上、出向や得意先に長期常駐等ある 男女比：8対2
4	保健指導の内容と詳細	対象：全社員 1. 健診実施時に問診を実施しながら下記について確認を行う 1) 昨年からの職場の変更や、家庭環境の変化などがあったか 2) この半年間の仕事状況や生活状況について確認する。残業時間の変化なども含む 3) 最近の体調、気になっていることがあるか、自覚的健康度はどうか 4) 昨年の健診受診後、受診や経過観察健診などを受けたか 2. 気になる受診者について労働衛生機関スタッフは事業所保健師に申し送る。 3. 相談の際に、困ったら健康相談室を利用してほしいとアナウンスしたり、健康増進キャンペーンやイベント等についてのアナウンスも同時に実施する。 1. 上記の実施内容について、事業所保健師と労働衛生機関スタッフ間で打ち合わせ ↓ 2. 事業所側は事業主への理解を得るための連絡調整、相談場所の確保、対象者への案内を実施する。労働衛生機関スタッフは、相談時間の確認、使用資材等の読み込み及び準備を行う。 ↓ 3. 共同で指導ブースのセッティング、健診時保健相談の実施。 ↓ 4. 社員の状況を申送り今後のフォローにつなげてもらう
5	保健指導実施後の評価	1. 全社員と顔を合わせることができ、「様子がおかしい」と早めにキャッチできるようになった。そのため、健診結果を返すタイミングを利用し、実際に会って面接指導につなげることができるようになった。 2. 昨年健診後、再検査等、受診を行っていない人には、面接指導を行いながら結果を返すなど、より強固な受診勧奨を行うなど工夫をすることにつなげた。 3. 保健事業のアナウンスを行うなど、周知をする機会を増やせた。

【事例2】

二次精密検査受診の徹底を支援した事例

1	事業開始の契機	運転士が運転中に脳血管疾患を発症。 「健康起因事故ゼロ」に向けて取り組みたいという依頼があった。
2	労働衛生機関の役割	健康診断の二次精密検査を受診する仕組みを構築する支援
3	事業場の概要	業種：自動車運送業 従業員数：約960名（約8割が運転士） 事業所所在地：県内に本社と8営業所が点在している 男女比：約9対1
4	保健指導の内容と詳細	1. 各営業所に24回往訪して二次精密・要受診対象者全員に受診勧奨に絞った個別保健指導（30分間）を155名実施 2. 管理監督者が各営業所で要精密検査・要受診者に受診勧奨する場合等の対応方法で困っていることを情報収集し、対応方法を記載したオリジナルの「Q&A」を作成して管理監督者研修で紹介 3. 事業所と産業医の実情に合わせて、連絡票とルートを提案 二次精密検査結果⇒営業所長⇒本社⇒産業医（就業措置区分を判定）⇒本社⇒各営業所⇒就業措置の実施
5	保健指導の評価	二次精密検査受診率 2010年度50％ 2011年度79％ 2012年度99％

【事例3】

健康診断後に保健指導を実施した事例

1	事業開始の契機	運転士が運転中に脳血管疾患を発症。 「健康起因事故ゼロ」に向けて取り組みたいという依頼があった。
2	労働衛生機関の役割	健康診断後に保健指導を実施
3	事業場の概要	業種：自動車運送業 従業員数：約960名（約8割が運転士） 事業所所在地：県内に本社と8営業所が点在している 男女比：約9対1
4	保健指導の内容と詳細	1. 対象者の選出の工夫 ・国土交通省によると運転士による健康起因事故は、動脈硬化疾患によるものが2/3を占めるため、「BMI・血圧・糖代謝・脂質代謝」の有所見者を対象とした。 ・「治療中」と本人が申告していても、コントロール不良の場合は保健指導の対象とした。 ・既往歴・現病歴に「脳血管疾患」「心疾患」がある場合も状況把握のため保健指導の対象とした
		2. 体制の工夫 ・初年度（2011）は日時が指定された個別保健指導を実施 ・翌年度（2012）は日程は指定されているが参加する時間を事由に選べるグループ支援型 （勤務の合間で参加するため、時間の制約は少ない方が参加しやすいという意見を反映した）
		3. ツールの工夫 ・自動車運送事業の特性に合わせて危険度を信号機で表したオリジナルのツールを開発して使用
5	保健指導の評価	・実施率（実施者/対象者）は95% ・アンケート調査「また保健指導を利用したいですか？」「はい」と回答70% ・「呼ばれてない（対象でない）けど保健指導を受けたい」と言って何人かの運転士が保健指導会場に毎年来るようになった。

【事例4】

健康診断結果の組織分析を活用して管理監督者研修を実施した事例

1	事業開始の契機	<p>運転士が運転中に脳血管疾患を発症。 「健康起因事故ゼロ」に向けて取り組みたいという依頼があった。</p>
2	労働衛生機関の役割	<p>運転者の業務における運転者の健康状態の影響についての関係者の理解を深め、運転者の健康管理が適切に行われるよう支援する</p>
3	事業場の概要	<p>業種：自動車運送業 従業員数：約960名（約8割が運転士） 事業所所在地：県内に本社と8営業所が点在している 男女比：約9対1</p>
4	保健指導の内容と詳細	<p>管理監督者研修の実施</p> <p>1. 対象者 ・ 本社の幹部と各営業所長 約20名（180分間）</p> <p>2. 講義 ・ 動脈硬化性疾患・安全配慮義務・健康診断後の事後措置の重要性・国道交通省自動車交通局マニュアルについての説明。 ・ 健康起因事故事例を過去10年間の健康診断結果を分析。 ・ 国土交通省の分析資料に基づいた健診結果5年間の推移を提示。 ・ 二次精密検査受診率の向上と健診結果の改善状況を提示。</p> <p>3. グループワーク ・ 職場でできることをグループワークで検討して発表。</p>
5	保健指導の評価	<p>グループワークで検討されたことが各営業所で実施されるようになった。</p> <p>・ 各職場で点呼時に血圧測定を実施、内服の確認と健康状態の申告を実施。 ・ 社内規程で乗務不可の基準を設けた。 ・ 体調不良等の申告による乗務交代の風土が醸成され定着した。 （体調不良で乗務交代し受診したところ脳梗塞と診断された事例あり）。</p>

【事例5】

安全管理研修に健康管理のプログラムを入れて実施した事例

1	事業開始の契機	<p>運転士が運転中に脳血管疾患を発症。  「健康起因事故ゼロ」に向けて取り組みたいという依頼があった。  事業場主催の安全運転管理研修「安全塾」に健康管理プログラムを追加した。</p>
2	労働衛生機関の役割	<p>運転士業務における健康状態の影響についての運転士の理解を深める。</p>
3	事業場の概要	<p>業種：自動車運送業  従業員数：約960名（約8割が運転士）  事業所所在地：県内に本社と8営業所が点在している  男女比：約9対1</p>
4	保健指導の内容と詳細	<p>研修の実施：講義「動脈硬化予防」</p> <p>2011年度から2014年度まで 毎月実施 約40分間</p> <p>1. 講義内容の工夫  運転士の健康起因の2/3が動脈硬化性疾患のためはテーマは毎回「動脈硬化予防」とし、様々な切り口で実施した。（例「受けなきヤソン！労災二次健診」「余分3兄弟」「睡眠とアルコールの関係」「健康起因事故の健診データを読む」「血圧は生命のパロメーターを知るバイタルサイン」等）</p> <p>2. 講義実施の工夫  事業所で毎月開催されている研修「安全塾」に健康管理のプログラムを入れていただき、健康管理も安全運転の要因であることを印象づけた。</p>
5	保健指導の評価	<p>・講義で清涼飲料水にどのくらい砂糖が入っているか、計測して実際の砂糖を持参して紹介したことがあった。翌月の安全塾に行ったら「自販機、お茶とお水が完売するようになりましたよ」と運転士から声をかけられた。</p> <p>・保健指導で動脈硬化を説明すると「安全塾で覚えました」という反応が多くなった。</p>

【事例6】

脳血管疾患の早期発見のために脳ドックを含む人間ドックの必要性を情報提供し導入につなげた事例

1	事業開始の契機	<p>運転士が運転中に脳血管疾患を発症。 「健康起因事故ゼロ」に向けて取り組みたいという依頼があった。</p>
2	労働衛生機関の役割	<p>運転士の脳血管疾患の早期発見</p>
3	事業場の概要	<p>業種：自動車運送業 従業員数：約960名（約8割が運転士） 事業所所在地：県内に本社と8営業所が点在している 男女比：約9対1</p>
4	保健指導の内容と詳細	<p>2011年度から「人間ドック＋脳ドック」の必要性を情報提供し導入への支援をおこなった。</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 「脳ドック＋人間ドック」の提案の工夫 一度受けて終わるのではなく、継続的に受診できるよう、中長期的なプランを立てて提案。 (40歳以上5歳刻みと定年前59歳の指定年齢で実施)</li> <li>2. 資料の作成支援 担当者が事業者へ、「脳ドック＋人間ドック」の効果を説明する資料の作成支援</li> <li>3. 担当者や運転士への紹介 運転士が「自分も受けたい」と思えるように人間ドックや脳ドックでは精度の高い検査が受けられることを研修時に紹介し、運転士が希望していることを事業者にアピールした。</li> <li>4. 「脳ドック＋人間ドック」の受診結果をまとめて健診の意義を伝える 脳血管疾患を中心とした動脈硬化性疾患の有所見率を抽出して、当事業部と比較して作成。 (脳MR I・頸動脈超音波検査の有所見は当事業部に比べて有意に高い)</li> </ol>
5	保健指導の評価	<p>2013年度から「人間ドック＋脳ドック」を導入（40歳以上5歳刻みと59歳）。 2014年度からは運転士の要望を受けて高速バスの運転士を全員対象とする。 今後も継続予定。</p>

【事例7】

出張健診時におけるⅢ度高血圧者の受診率向上への取り組み

1	事業開始の契機	Ⅲ度高血圧者の二次検査受診率が低い。
2	労働衛生機関の役割	緊急性の高いⅢ度高血圧はその場で受診勧奨するとともに受診結果を確認することで生命を守る
3	事業場の概要	出張健診全事業場に対して実施
4	保健指導の内容と詳細	<p>対象者： 出張健診時における収縮期血圧180mmHg以上または拡張期血圧110mmHg以上の者</p> <p>対応時期：健診中</p> <p>対応場所：健診会場</p> <p>医師による説明：実施</p> <p>紹介状の受け渡し方法：健診会場にて本人へ手渡し</p> <p>事後措置支援：事業所担当者へ安全配慮義務の指導</p> <p>受診者支援：受診確認：1～2週間前後、1～1.5ヶ月後、3ヶ月後に受診の有無と結果を確認</p> <p>指導媒体：高血圧指導用掲示物、配付資料</p>
5	保健指導の評価	33%の受診率が85%に向上した



【事例8】

健診後、健診結果の集計を元に、安全衛生委員会で報告を行った事例

1	事業開始の契機	健診結果を健康管理に役立てたい、集計結果の分析とどんな活動を行ったらよいか知りたいと依頼があった。
2	労働衛生機関の役割	健康診断時に受診者全員の保健指導を実施。その後、全受診者の分析を行い集計結果を報告する。
3	事業場の概要	業種：IT企業 従業員数：200名 事業所所在地：本社に対して実施 男女比7対3
4	保健指導の内容と詳細	保健指導対象：全社員 1. 健診実施時に当日判明しているデータをもとに保健指導を実施。 1) 健診結果の確認及び見方の説明。 2) 経年変化も踏まえ、所見のある方には生活習慣改善に向けて情報提供を行う。 3) この半年間の仕事状況や生活状況について確認する。 最近の体調、気になっていることがあれば対策についてアドバイスも行う。 4) 受診勧奨項目があれば受診を促す。 2. 健診がすべて終了したら、結果を集計し分析する。 【分析項目】受診者の構成、男女比、年代別グラフ、有所見の割合、メタボの割合、特定保健指導対象者の割合、年代別有所見グラフ、有所見及び問題のある生活習慣がある人の割合を当センター受診者と比較したもの。 1) 依頼を受け、プレゼン内容について事前に担当者に説明し打ち合わせを行う。 ↓ 2) 事業所側は安全衛生委員会での報告に向けて、事業主への理解を得るための連絡調整を実施、労働衛生機関スタッフは、集計結果の分析及び読み込み等を行う。 ↓ 3) 安全衛生委員会でのプレゼン実施。
5	実施後の評価	安全衛生担当者⇒「若い年代の集団だが、有所見が多いことが分かった。中でも尿酸値が高く、飲酒者が多いことが分かった。今後の対策に役立てたい」 社長⇒「喫煙率が高かった、喫煙所がベランダにあるので考えていかねばならない」 産業医⇒「傾向と対策が分かった。他の事業所もやってほしい」 概ね好評価を頂戴した。

### (3) 保健指導帳票参考様式

・保健指導の準備及び実施に際し、労働衛生機関で用いられている様式等を以下に示す。

<事業場担当者に対する説明文書の例1>

年 月 日

〇〇株式会社△△様

#### 保健指導実施についてのお願い

〇〇健診センター（以下本センター）の保健指導事業をご利用頂き、誠にありがとうございます。  
保健指導実施日までの予定をご案内いたします。よろしく願いいたします。

<u>日時</u>	<u>実施事項</u>
<u>〇/〇までに</u>	保健指導対象者一覧表の送付。対象者選定基準（※1）
<u>〇/〇までに</u>	本社の△△様宛てに以下の書類を送付 ①時間割表原稿（1部）（※2） ②指導記録票（※3） ③対象者名簿
<u>〇/〇）までに</u>	保健指導対象者の健診結果表・時間割・相談時使用の資料を事前に郵送（※2）
<u>〇月中旬以降〇日間</u>	保健指導実施：全日程とも保健師1名が伺います。
<u>〇月下旬頃</u>	保健指導実施報告書提出（※4）

- ※1. 「肥満」「脂質異常」「血圧高値」「血糖もしくはHbA1c 高値」のリスクがある方を中心に選出し、その他肝機能高値や尿酸高値、貧血、腎機能低下等の判定所見がある人も含んでおります。  
対象者名簿の中で時間割に入らない人がいらした場合は、対象者名簿（次点者）から追加してください。
- ※2. 時間割表は、事前準備・資料の郵送等に要する日数も含め、〇月〇日（水）までにはお送りください。日程調整などで遅れる場合には、事前に連絡頂けると助かります。
- ※3. 指導記録票は事前に対象者に配布して頂き、指導日当日までにご記入の上、保健指導にご持参して頂きますようご周知をお願いいたします。
- ※4. 保健指導の結果については、保健師から事業所ご担当者様へ報告させて頂く旨、保健指導対象者へのご周知をお願いいたします。

なお、個人情報保護の関係上、指導当日使用する健診結果表や時間割表、資料などは、事前にご連絡の上、郵送させていただきますので、指導日まで保管をお願いいたします。

〇〇健診センター ■■■部 △△

電話：03-\*\*\*\*-\*\*\*\* FAX：03-\*\*\*\*-\*\*\*\*

お手数をおかけいたしますがよろしくお願いいたします。

<事業場担当者に対する説明文書の例2（イラスト入り）>

健康管理担当者様

## 保健指導実施についてのお願い

保健指導の実施にあたり、ご協力をお願いいたします。

### 指導前

- 時間割作成 → 確定後、当センターへ連絡

面談時間：対象者1名あたり10～15分程度

- 面談場所(プライバシー)の確保

面談場所：指導内容が外部に漏れない個室、もしくは仕切りのある場所  
(当センターにてパーティションを準備することも可能です。ご相談ください。)  
※ 大切な個人情報が外部に漏れないように、上記面談場所の確保をお願い致します。

必要物品：机1脚、椅子2脚(対象者と指導者用)

- 時間割等、対象者への案内

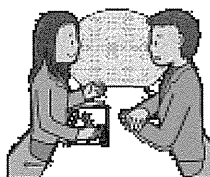


●月●日(●)△時に  
◎◎室に来てください

### 指導当日

- 面談対象者の呼び出し

保健師は、指導開始15分前に到着いたします。



### 指導後日

担当者様へ保健指導記録を郵送いたします。  
健診結果について医師に意見聴取する際の参考資料になります。



ご不明な点がございましたら、  
当センターまでご連絡をお願いいたします。



〇〇〇健診センター  
〒〇〇〇-〇〇〇〇  
〇〇市〇〇区〇〇町1-2-3  
TEL： - - FAX： - -

<保健指導年間日程表の例>

<保健指導年間計画表の例>												2015.8	
〇〇年度 〇〇株式会社 健康相談 年間カレンダー													
9月		10月		11月		12月		1月		2月		3月	
1 火		1 木		1 日		1 火	健康診断	1 金	元日	1 月		1 火	
2 水		2 金		2 月		2 水		2 土		2 火		2 水	
3 木		3 土		3 火	文化の日	3 木		3 日		3 水		3 木	
4 金		4 日		4 水		4 金		4 月		4 木		4 金	
5 土		5 月		5 木		5 土		5 火		5 金		5 土	
6 日		6 火		6 金		6 日		6 水		6 土		6 日	
7 月		7 水		7 土		7 月		7 木		7 日		7 月	
8 火		8 木	セルフケア 健康相談	8 日		8 火	健康相談	8 金		8 月		8 火	
9 水		9 金		9 月		9 水		9 土		9 火		9 水	
10 木		10 土		10 火		10 木	健康診断	10 日		10 水	健康相談	10 木	
11 金	健康相談	11 日		11 水	ラインケア	11 金		11 月	成人の日	11 木	建国記念日	11 金	
12 土		12 月	体育の日	12 木	健康相談	12 土		12 火		12 金		12 土	
13 日		13 火		13 金		13 日		13 水	健康相談	13 土		13 日	
14 月		14 水		14 土		14 月		14 木		14 日		14 月	健康相談
15 火		15 木	セルフケア	15 日		15 火		15 金		15 月		15 火	
16 水		16 金		16 月		16 水		16 土		16 火		16 水	
17 木		17 土		17 火		17 木		17 日		17 水		17 木	
18 金	健康相談	18 日		18 水		18 金	健康相談	18 月		18 木		18 金	
19 土		19 月		19 木		19 土		19 火		19 金		19 土	
20 日		20 火		20 金		20 日		20 水		20 土		20 日	自分の日
21 月	敬老の日	21 水		21 土		21 月		21 木		21 日		21 月	振替休日
22 火	国民の休日	22 木		22 日		22 火		22 金		22 月	健康相談	22 火	
23 水	秋分の日	23 金	健康相談	23 月	秋分調整の日	23 水	天皇誕生日	23 土		23 火		23 水	
24 木		24 土		24 火		24 木		24 日		24 水		24 木	
25 金	救急士講習	25 日		25 水		25 金		25 月		25 木		25 金	健康相談
26 土		26 月		26 木	ラインケア	26 土		26 火		26 金		26 土	
27 日		27 火	セルフケア	27 金		27 日		27 水		27 土		27 日	
28 月		28 水		28 土		28 月		28 木	健康相談	28 日		28 月	
29 火		29 木	セルフケア	29 日		29 火		29 金		29 月		29 火	
30 水		30 金		30 月	健康相談	30 水		30 土				30 水	
		31 土				31 木		31 日				31 木	