



「さんぽ保健師 コラム」

(2020 年 七夕号)

はいたい！産業保健専門職（保健師）の千葉です。

梅雨が明けて日差しの強い夏本番の季節を迎えました。沖縄の夏野菜であるゴーヤや冬瓜（シブイ）、ヘチマなどもスーパーでたくさん見られるようになってきましたね。

さて、職場の健康づくりの重要なポイントに「健康管理」があります。

健康管理と言えば「定期健康診断（定期健診）」ですが、皆さんはなぜ職場で定期健診をするかご存知ですか？

- ① 安全に安心して働くため。
- ② 健康で働けるかを確認して「病気の増悪」「事故やケガの要因」を予防するため。
- ③ 健診結果を見て客観的に健康状態を把握し「生活習慣の改善」に役立てるため。

このように働く人の安全と健康のために定期健診はとても大切です。

(労働安全衛生法 66 条・労働契約法第 5 条)

そして定期健診はやりっぱなしではなく、健診結果を自分の生活習慣の改善に生かすことがとても重要です！まずは健診結果を見て、自分の健康状態を把握・理解しましょう。特に注目したいポイントは、①血圧 ②血中脂質（中性脂肪値など） ③血糖 ④腹部肥満という生活習慣に関連する 4 項目です。

この 4 項目は心疾患の発症危険度と関連していて、「心疾患の発症リスクが約 36 倍になります。(1～2 項目保有で約 5 倍、3～4 項目保有で約 36 倍に！！)」(出典：労働省作業関連疾患総合対策研究班調査 2001)

自分の健康状態を把握したら、その改善方法を知るためにぜひ保健指導も利用してくださいね。50 人未満の事業場は地域産業保健センターのサービスを無料で利用できます！

<https://www.okinawas.johas.go.jp/branch/>

豊かで幸せな人生を目指すため、自分の夢を実現するため、いきいき楽しく働くため、その基盤に「健康」があります。

職場の定期健診を、普段の生活習慣「栄養・運動・休養（睡眠）」に生かして、自分で自分の健康を守っていきましょう。

(沖縄産業保健総合支援センター 産業保健専門職 千葉 千尋)