



## さんぽ保健師コラム

(2021年 長月号)

はいたい！産業保健専門職（保健師）の千葉です。

9月は「職場の定期健康診断強化月間」です。

生き生きと働き続けるための土台はこころと体の「健康」です。職場の定期健康診断（定期健診）は、生き生きと働き続けるための健康のバロメーターになります。

事業者は職場の定期健診を実施して労働者の健康管理と職場の健康づくりに生かしましょう。

（※労働安全衛生法第44条：常時使用する労働者の定期健康診断実施は事業者の義務です。）

さて皆さんは昨年の定期健診の結果を覚えていますか？定期健診受けっぱなしになっていませんか？

「たしかコレステロールが高めだったかな？」「多分メタボと言われたような気がします・・・」

保健指導では時々このような発言が聞かれることがあります。

定期健診は年に1回、ご自身の生活習慣と向き合える機会です。せっかくの機会を無駄にしないように健診結果を確認して生活習慣の改善に生かしていきましょう！

たくさんある健診項目の中で重要なチェックポイントは、「肥満（腹囲・BMI）」「血圧」「脂質」「血糖」の4つです。1つずつの項目には自覚症状がありませんが、3つ4つと項目が重なってくると動脈硬化に繋がり心疾患のリスクが高まると言われています。また肥満は様々な病気のはじまりと言われているので、職場の健康づくりとして体重計を設置するのも良いですね。

沖縄産業保健総合支援センターの地域窓口「地域産業保健センター」は、労働者50人未満の事業場を対象に定期健診の事後措置（医師の意見聴取他）等の産業保健サービスを提供しています。

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

生活習慣の改善には、健診結果の事後措置の一つである「保健指導」を利用してみてください。

自分一人では気づけなかったかもしれない生活習慣の改善ポイントを一緒に考えて、「あなたの変わりたい」をひと押ししてくれます。

（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）