

# 事業団だより



第194号 2026年6月発行  
毎月、健診についての情報や健康知識、栄養について皆さまにお知らせします。

お勤めの方へ

## 健康診断結果を活用しよう！



(公財) 鳥取県保健事業団

鳥取市富安二丁目9 4 番 4

Tel 0857-23-4841

多くの方が、毎年健康診断を受けられます。

健康診断は受けて終わりではありません。今月号から数回にわたって、健康診断の内容やその改善方法についてお伝えします。

## そもそも健康診断とは…？

### 定期健康診断

労働安全衛生法により、事業者は労働者に対し、1年以内ごとに1回定期的に健康診断を行うよう義務付けられています。また、労働者には受診義務があります。(労働時間や契約期間による)

### 人間ドック

定期健康診断よりも検査項目が多く、より詳しく健康状態を調べることができます。

上記の他にも、入社時に行う雇入時の健康診断、定期健康診断の結果一定の項目に所見があると診断された労働者が受けることのできる労災保険の二次健康診断、有害業務に従事する労働者に対して実施を義務付けられている特殊健康診断などがあります。

### 特定健診とは…？

高齢者の医療の確保に関する法律により、医療保険者は原則40～74歳すべての公的医療保険加入者(被保険者・被扶養者)に対して実施が義務付けられている、メタボリックシンドロームに着目した健康診査です。特定健診の結果から、生活習慣病のリスクがある方に特定保健指導を実施することで、生活習慣病に対するリスクを下げることができます。

特定健診の基本的な項目は、上記の定期健康診断に含まれているため、定期健康診断と別に改めて特定健診を受ける必要はありません。

## 健康診断の意義



|        |   |
|--------|---|
| 一般健康診断 | ①労働者の健康状態の把握と必要な者に対する措置<br>②労働の適正判断と必要な者についての業務の変更<br>③作業関連疾患、特に脳・心臓疾患の予防と保健指導                |
| 特殊健康診断 | ①有害物質への曝露の程度に関する情報の収集、健康障害リスクの未然発見<br>②有害作業因子による健康障害(職業病)の早期発見と対処<br>③健康診断結果に基づく作業環境、作業方法等の改善 |

## 定期健康診断の項目

- ・既往歴および業務歴の調査
- ・自覚症状および他覚症状の有無の検査
- ・身長、体重、腹囲、視力および聴力の検査
- ・胸部エックス線検査および喀痰検査
- ・血圧の測定
- ・貧血検査(血色素量、赤血球数)
- ・肝機能検査(AST、ALT、 $\gamma$ -GTP)
- ・血中脂質検査(LDLコレステロール、HDLコレステロール、血清トリグリセライド)
- ・血糖検査
- ・尿検査(尿中の糖および蛋白の有無の検査)
- ・心電図検査



※ 厚生労働大臣が定める基準に基づき、省略できる検査もあります。

# 健診結果が返ってきたら…

## ①結果を確認！！

〈 鳥取県保健事業団の判定と意味 〉

|       |  |
|-------|--|
| 異常なし  | 実施した検査の範囲では異常ありません。                                      |
| 差支えなし | わずかに基準値外ですが、日常生活に差し支えありません。                              |
| 要観察   | 結果の一部が基準値を超えています。定期的に経過をみてください。<br>⇒1年後に健康診断を受診しましょう！    |
| 要再検査  | 結果の一部に疑わしい所があります。再検査を受けてください。<br>⇒生活習慣を改善し約6か月後を目安に再検査を！ |
| 要精密検査 | 結果の一部に異常があります。さらに詳しい検査を受けてください。                          |
| 継続治療  | 主治医の指示に従って、治療を継続してください。                                  |

## 確認のポイント！

### □ 要精密検査の項目があるか

早めの精密検査受診が必要です。下記の「受診について」をご確認ください。



### □ 今までの結果と比較

今までの健診結果と比較して、値が急に上がったたり下がったりしている、または何年もかけて上がったたり下がったりし続けている場合は、要精密検査の判定でなくても注意が必要です。

## ②受診について

健診結果に要精密検査の項目があった場合は、早めに精密検査を受診しましょう。精密検査受診に関する書類がある場合は、よくお読みの上、ご受診ください。

書類がない場合もありますので、その際はかかりつけ医または近くの内科などに健診結果を持ってご受診ください。

## ③生活習慣改善について

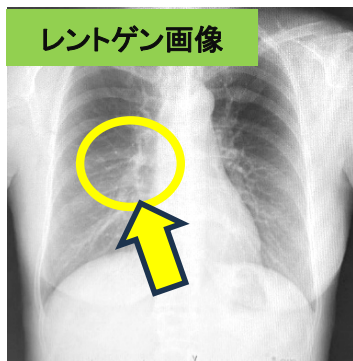
受診が必要な場合、受診し医師の指示を受けただうえで、体重管理、食事の見直し(質や量に注意する、間食の取りすぎに注意する)、運動習慣の見直し、禁煙・節酒等を徐々に行っていきましょう。

特定保健指導の対象となった場合、指導による生活習慣改善のサポートを受けるのもおすすめです。

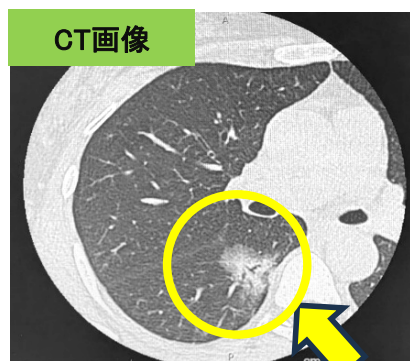
# 低線量肺がんCT検診を始めました！！

レントゲンでは発見しにくい場所でも、CTでは発見しやすい

「有効性評価に基づく肺がん検診ガイドライン(2025年度版)」で、低線量肺がんCT検診が重喫煙者への推奨グレード:A(エビデンスがあり強く勧められる)として推奨されました。



ここに肺がんがありますが、臓器の重なりで見つけにくい



CTでは肺がんが見つかりやすい

—特におすすめの方—  
50歳以上で、  
重喫煙者:喫煙指数が600以上  
(1日喫煙本数×年数)

※上記以外の方も受付しています

予定価格17,270円(税込)

令和8年度 特別価格  
11,000円(税込)



お問い合わせ先

公益財団法人鳥取県保健事業団 Tel(0857)30-4883 担当:企画調整課