

事業団だより



第197号 2026年9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。

健診結果を活用しよう！ ～労災二次健診について～



(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

労災二次健康診断をご存知でしょうか？労災保険で二次健康診断等が無料で受けられる制度です。今回は労災二次健康診断等給付についてご説明します。

労災保険の二次健康診断等給付とは？

労働安全衛生法により、事業者は労働者に対し、労働時間や契約期間によって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おり、この健診を一次健康診断といいます。労災保険での二次健康診断等給付とは、一次健康診断で異常の所見が認められた場合に、脳血管・心臓の状態を把握するための二次健康診断及び脳・心臓疾患の発症の予防を図るための特定保健指導を無料で受診することができる制度です。

対象者

- 一次健康診断の結果、異常な所見が認められること
①血圧検査 ②血中脂質検査 ③血糖検査 ④腹囲又はBMI測定 の全ての項目に異常な所見があること。
※なお、①～④の項目に異常なしの項目があっても、産業医が総合的に考慮し異常所見が認められると判断した場合は異常の所見があるとみなします。
- 既に脳・心臓疾患の症状を有していないこと
- 事業主及び労災保険の特別加入者でないこと

内容

- 二次健康診断
⇒脳血管・心臓の状態を把握するために必要な検査です。
①空腹時血中脂質検査 ②空腹時血糖値検査 ③HbA1c検査 ④心エコー検査
⑤頸部エコー検査 ⑥微量アルブミン尿検査
- 特定保健指導
⇒脳・心臓疾患の発症の予防を図るために行われる保健指導です。
①栄養指導 ②運動指導 ③生活指導
約20分程度面談を実施し、生活習慣に関するアドバイスをを行います。
※二次健康診断の結果、脳・心臓疾患の症状を有していると診断された場合は、特定保健指導は受けることができません。

※一次健康診断の実施項目や結果によって実施しない項目もあります。

給付請求

二次健康診断等給付の請求は二次健康診断受診時に、所定の請求書に必要事項を記入し、一次健康診断の結果の写しを添えて、健診給付指定病院等(鳥取労働局ホームページに掲載)に提出してください。

※労災二次健康診断の申込は一次健康診断受診日から3か月以内に必要です。
※1年度内(4月1日から翌年の3月31日)に1回のみ受けることができます。
※二次健康診断を受診する場合、事前に健診給付指定病院等に予約が必要です。



<裏面もご覧ください>

検査項目について

採血検査	<p>必ず空腹時(食後10時間以上)での受診となります。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・空腹時血中脂質検査 LDLコレステロール、HDLコレステロール、中性脂肪 ・空腹時血糖値検査 ・HbA1c検査 食事における影響が少なく、過去1～2か月における平均的な血糖値の状態を表す検査。 ※一次健康診断で測定している場合は二次健康診断では行われません。
心エコー／ 負荷心電図	<p>どちらか一方の検査を行います。当財団では心エコー検査を実施します。 エコーで心臓の状態を調べる検査です。</p>
頸部エコー	<p>エコーで脳に入る動脈の状態を調べる検査です。</p>
尿検査	<p>微量アルブミン尿検査:尿中のアルブミン尿(血清中に含まれる蛋白の一種)の量を精密に測定する検査です。 ※一次健康診断の尿蛋白検査で(±)、(+)の所見が認められた場合のみ実施</p>

※当財団での労災二次健康診断は現在東部地区のみでの実施となります。

労災二次健康診断等給付を活用し、
病気の早期発見、早期治療へ繋げましょう！



栄養コーナー 質の良い睡眠のために～朝ごはんはたんぱく質を～

< 朝ごはんの役割 >

- 脳や身体のエネルギー源となり、集中力を高めたり日中の活動の活力となる
- 1日の代謝のリズムのスイッチを入れる
- 体温を上昇させる
- ・・・など、重要な役割があります。

< 朝食にたんぱく質を摂る効果は？ >



たんぱく質食品を摂取することで「トリプトファン」というアミノ酸を摂取することができます。このトリプトファンは日中は「セロトニン」という神経伝達物質を合成し、セロトニンが十分に合成されれば、夜に眠気を誘う作用のある「メラトニン」の分泌も促進されます。

トリプトファンは体内で合成することができないため、食物から摂取する必要があります。

<トリプトファンが豊富な食べ物>

豆腐や納豆などの大豆製品、肉、魚、卵、乳製品など



朝起きて日光を浴びることで体内時計がリセットされ、セロトニンの分泌が活性化されます。朝日を浴びてから朝食を摂ることで質の良い睡眠を目指しましょう。

忙しい朝にも・・・

手軽に摂取できるものを常備しておくのがおすすめです。
豆乳、牛乳、ヨーグルト、チーズ、納豆、缶詰など