

長野労発基 0902 第 3 号
令和 4 年 9 月 2 日

陸上貨物運送事業労働災害防止協会
長野県支部 支部長 殿

厚生労働省長野労働局長
(公 印 省 略)

「職場の健康診断実施強化月間」の実施に関する協力依頼について

労働行政の推進につきましては、平素より格段の御配慮を賜り、厚く御礼申し上げます。

さて、労働安全衛生法（昭和 47 年法律第 57 号。以下「安衛法」という。）に基づく健康診断の実施、健康診断結果についての医師の意見聴取及びその意見を勘案した就業上の措置（以下「事後措置等」という。）の実施について、改めて徹底するため、平成 25 年度より全国労働衛生週間準備期間である毎年 9 月を「職場の健康診断実施強化月間」（以下「強化月間」という。）と位置付け、集中的・重点的な指導を行っているところです。

長野労働局における本年度の強化月間につきましては、下記のとおり取組を実施することとしておりますので、趣旨を御理解の上、傘下会員に対する周知等について、特段の御配慮をお願いいたします。

記

1 重点事項

- (1) 健康診断及び事後措置等の実施の徹底
- (2) 健康診断結果の記録の保存の徹底
- (3) 一般健康診断結果に基づく必要な労働者に対する医師又は保健師による保健指導の実施
- (4) 新型コロナウイルス感染症の状況を踏まえた安衛法等に基づく健康診断の実施に係る対応
- (5) 高齢者の医療の確保に関する法律（昭和 57 年法律第 80 号。以下「高確法」という。）に基づく医療保険者が行う特定健康診査・保健指導との連携
- (6) 令和 2 年 12 月 23 日付け基発 1223 第 6 号「特定健康診査等の実施に関する協力依頼について」に基づく定期健康診断のうち特定健康診査に相当する項目の結果の医療保険者への提供等

- (7) 健康保険法（大正 11 年法律第 70 号。以下「健保法」という。）に基づく保健事業との連携
- (8) 平成 30 年 3 月 29 日付け基安労発 0329 第 3 号「地域産業保健センター事業の支援対象に関する取扱いについて」を踏まえた小規模事業場における産業保健総合支援センターの地域窓口の活用
- (9) 安衛法第 66 条第 3 項に基づく、塩酸、硝酸、硫酸など歯やその支持組織に有害な物のガス等の発散場所での業務に常時従事する労働者に対する、歯科医師による健康診断の実施（改正規則に基づく所轄の労働基準監督署への報告含む）

2 取組を実施する上での留意点

別添 10 のリーフレットを活用するほか、以下に留意いただきたいこと。

- (1) 派遣労働者については、健康診断に関する措置義務について、派遣元・派遣先の役割分担がなされているため、以下の事項に留意していただきたいこと。
- ア 派遣元事業場による一般健康診断、派遣先事業場による特殊健康診断の実施状況を確認すること。
- イ 派遣元事業場においては一般健康診断及び特殊健康診断結果の記録の保存、派遣先事業場においては特殊健康診断結果の記録の保存状況を確認すること。
- ウ 派遣労働者に対する一般健康診断の事後措置等の実施については、派遣元事業場にその義務が課せられているが、派遣先事業場でなければ実施できない事項等もあり、派遣元事業場と派遣先事業場との十分な連携が必要であることから、両事業場の連携が十分でない事案を把握した場合は、十分に連絡調整を行う必要があること。
- (2) 1 の (4) について、健康診断実施機関の予約が取れない等の事情により、やむを得ず法定の期日までに実施することが困難な場合には、可能な限り早期に実施できるよう計画を立て、当該計画に基づき実施していただきたいこと。
- また、健康診断を実施する際には、いわゆる“三つの密”を避けて十分な感染防止対策を講じた健康診断実施機関において実施する必要があることなどについて、併せて周知を行っていただきたいこと。
- また、別添 1 のリーフレットの活用等により、労働者に対して、労働者は健康診断の受診義務があることを周知していただきたいこと。
- 併せて、管内外国人労働者を雇用する事業者等に対して、一般定期健康診断の問診票の外国語版（英語、中国語、韓国語、スペイン語、ポルトガル語、インドネシア語、ベトナム語、タガログ語、タイ語、ネパール語、クメール語、ミャンマー語、モンゴル語）（※ 1）の周知を行っていただきたいこと。
- (3) 1 の (5) 及び (6) については、事業者が高確法に基づいて安衛法に基づく定期健康診断結果を求めた保険者に対して、当該結果のうち特定健康診査に相当する項目を提供しなければならないことを知らないこと等により、中

小企業等における取組が進んでいないといった指摘がある。医療保険者への健康診断の結果の情報提供により、コラボヘルス等が推進され、労働者の健康保持増進につながることから、令和2年12月23日付け基発1223第6号「特定健康診査等の実施に関する協力依頼について」に基づき、高確法に基づく定期健康診断のうち特定健康診査に相当する項目の結果の提供の義務について、別添2のリーフレットの活用等により、改めて周知を行っていただきたいこと。

- (4) 1の(7)については、令和3年6月11日に健保法が改正され、令和4年1月より、特定健康診査の対象とならない40歳未満の労働者の定期健康診断結果についても、保険者から求められた場合の提供が事業者に義務付けられたところであり、別添2のリーフレットを用いて、併せて周知を行っていただきたいこと。
- (5) 1の(8)については、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）において、産業医の選任義務のない小規模事業場を対象として、健康診断結果についての医師からの意見聴取、脳・心臓疾患のリスクが高い労働者に対する保健指導等の支援を行っていることから、小規模事業場への指導等の際は、必要に応じて、別添3のリーフレットの活用等により、その利用を勧奨していただくこと。
- (6) 安衛法に基づく各種健康診断の結果報告については、電子申請の利用が可能であることから、別添4のリーフレットの活用等により、その利用を勧奨していただきたいこと。
- (7) 1の(9)については、改正労働安全衛生規則が令和4年10月1日から施行されるため、令和4年4月28日付け基発0428第1号「労働安全衛生規則の一部を改正する省令の施行について」を踏まえ、別添9のリーフレットの活用等により、広く周知していただきたいこと。

3 健康診断以外の産業保健に関する取組の周知・啓発

事業場における産業保健の推進を図るため、重点事項と併せて、以下の取組についても周知・啓発を行っていただきたいこと。

- (1) ストレスチェックの確実な実施と集団分析結果の活用による職場環境改善の推進
- (2) 「事業場における労働者の健康保持増進のための指針」（昭和63年健康保持増進のための指針公示第1号、令和4年3月31日最終改正）に基づく取組の推進
 - ア 地域資源の活用については、「地域・職域連携推進ガイドライン」（平成17年3月策定、令和元年9月改訂）に基づく取組
 - イ 運動の習慣化等による健康保持増進については、スポーツ庁のリーフレット等（※2）を活用した「体力づくり強調月間」（毎年10月1日～31日）、スポーツの日（10月10日）及び「Sport in Life コンソーシアム」の周知啓発

- (3) 職場における新型コロナウイルス感染症の拡大防止対策の実施
 - ア 「取組の5つのポイント」(※3)を用いた取組状況の確認
 - イ 実践例を盛り込んだリーフレット(※4)や「職場における新型コロナウイルス感染症の拡大を防止するためのチェックリスト」(※5)等を活用した取組
 - ウ 「職場における新型コロナウイルス感染症対策のための業種・業態別マニュアル」(※6)に基づく取組
- (4) 職場における感染症に関する理解と取組の促進
 - ア 「肝炎対策の推進に関する基本的な指針」(平成23年5月16日策定、令和4年3月7日改訂)に基づく職域での検査機会の確保等
 - イ 「職場におけるエイズ問題に関するガイドライン」(平成7年2月20日策定、平成22年4月30日改訂)に基づく取組
 - ウ 令和4年4月20日付け基安労発0420第1号「従業員に対する風しんの抗体検査の機会の提供について(協力依頼)」等に基づく抗体検査の機会の提供等
- (5) 職場におけるがん検診の推進
 - ア 健康診断実施時に、事業者や健康診断実施機関等から、がん検診の受診勧奨(※7)
 - イ 特に、女性従業員に対し、子宮頸がん検診や婦人科等の定期受診促進について、別添5のリーフレットを活用し、周知
 - ウ 「職域におけるがん検診に関するマニュアル」(平成30年3月策定)を参考にしたがん検診の実施
 - エ 別添6のリーフレットを活用し、がん対策推進企業アクションの周知
- (6) 更年期障害に関する理解の促進
 - ア 別添7のリーフレットを活用し、産業保健総合支援センターにおける人事労務担当者・産業保健スタッフ向けの女性の健康課題に関する専門的研修の周知
 - イ e-ヘルスネットや企業や働く女性向けに健康管理に関する情報を提供している「働く女性の健康応援サイト」の活用
- (7) 眼科検診等の実施の推進
 - ア アイフレイルチェックリスト(※8)や5つのチェックツール(※9)を活用した眼のセルフチェックの推進
 - イ 転倒等の労働災害の原因ともなっている緑内障等の眼科疾患を予防し、早期に発見するための40歳以上の従業員に対する眼科検診(※10)の実施について、別添8のリーフレットを活用し周知を依頼
- (8) 長野労働局作成の「労働者の健康の状況」(※11)の周知

(※1) 「一般定期健康診断の問診票の外国語版」

https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/koyou_roudou/roudoukijun/gyousei/anzen/index.html



(※2) 体力づくり国民運動（「体力づくり強調月間及びスポーツの日」ポスター等）

https://www.mext.go.jp/sports/b_menu/sports/mcatetop05/list/1377272.htm

Sport in Life プロジェクト <https://sportinlife.go.jp/>



(※3) 「～取組の5つのポイント～を確認しましょう！」

<https://www.mhlw.go.jp/content/000805544.pdf>

(※4) 「職場における感染防止対策の実践例」

<https://www.mhlw.go.jp/content/000805545.pdf>



(※5) 「職場における新型コロナウイルス感染症の拡大を防止するためのチェックリスト」

<https://www.mhlw.go.jp/content/000805575.pdf>



(※6) 職場における新型コロナウイルス感染症対策のための業種・業態別マニュアル

オフィス

<https://www.mhlw.go.jp/content/000786023.pdf>

製造業

<https://www.mhlw.go.jp/content/000786024.pdf>

建設業

<https://www.mhlw.go.jp/content/000786025.pdf>

接客業

<https://www.mhlw.go.jp/content/000786045.pdf>

運輸業（旅客輸送） <https://www.mhlw.go.jp/content/000786046.pdf>

運送・配送サービス業 <https://www.mhlw.go.jp/content/000786203.pdf>



新型コロナウイルス感染症
関連資料一覧

(※7) がん検診普及啓発ポスター

<https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000126978.html>



(※8) アイフレイルチェックリスト

<https://www.eye-frail.jp/checklist/>



(※9) 5つのチェックツール：

<https://www.eye-frail.jp/checklist/tenken/>



(※10) 眼科検診に関する情報：

<https://www.gankaikai.or.jp/health/43/index.html>



(※11) 長野労働局作成「労働者の健康の状況（令和4年版）」：

https://jsite.mhlw.go.jp/nagano-roudoukyoku/content/contents/roudousya-kenkoujyoukyou_R4.pdf



(参考)

事業場における労働者の健康保持増進のための指針

<https://www.mhlw.go.jp/content/000616407.pdf>

地域・職域連携推進ガイドライン

https://www.mhlw.go.jp/stf/newpage_06868.html

肝炎対策の推進に関する基本的な指針

<https://www.mhlw.go.jp/bunya/kenkou/kekkaku-kansenshou09/pdf/hourei-29.pdf>



職場におけるエイズ問題に関するガイドラインについて

<https://www.mhlw.go.jp/shingi/2004/05/s0527-3b.html>

「職場におけるエイズ問題に関するガイドラインについて」の一部改正について

https://www.mhlw.go.jp/web/t_doc?dataId=00tb6133&dataType=1&pageNo=1

従業員に対する風しんの抗体検査の機会の提供について（協力依頼）

(大企業向)

<https://www.mhlw.go.jp/content/10900000/000933895.pdf>

(中小企業向)

<https://www.mhlw.go.jp/content/10900000/000933929.pdf>



歯科健康診断関係（令和4年4月28日付け基発0428第1号「労働安全衛生規則の一部を改正する省令の施行について」）

<https://www.mhlw.go.jp/hourei/doc/tsuchi/T220428K0010.pdf>

【関連 HP】 健康診断 | 長野労働局

<https://jsite.mhlw.go.jp/nagano-roudoukyoku/>

[hourei_seido_tetsuzuki/anzen_eisei/kakusyuu_kenkoushingan.html](https://jsite.mhlw.go.jp/nagano-roudoukyoku/hourei_seido_tetsuzuki/anzen_eisei/kakusyuu_kenkoushingan.html)



別添リーフレット

- 別添1 「新型コロナウイルス感染症が気になって受診を控えている皆様へ
定期的に健診・検診を受けましょう」
- 別添2 「事業主の皆さまへ 労働者の健康保持増進を一層進めましょう」
- 別添3 「～労働者50人未満の小規模事業場の方へ～
産業保健総合支援センターの地域窓口を利用していますか？」
- 別添4 「労働安全衛生法等の届出などをする際は、電子申請が便利です！」
- 別添5 「これから受ける検査のこと 子宮頸がん検診」
- 別添6 「がん対策推進企業アクション
無料でも、ここまでできる会社のがん対策！」
- 別添7 「働く女性の健康推進に取り組みましょう」
- 別添8 「目の病気の早期発見のためには 眼底検査が大切です。」
- 別添9 「労働安全衛生法に基づく歯科医師による健康診断を実施しましょう」
- 別添10 「職場の健康診断と「事後措置」を実施していますか？」

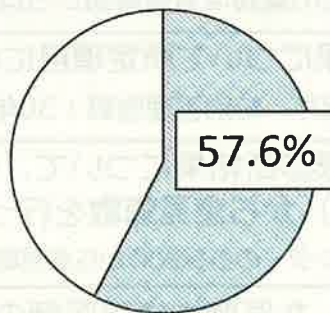
職場の健康診断と「事後措置」を実施していますか？

労働安全衛生法では、年に1回以上、一般健康診断を行うことを、事業主に義務付けるとともに、一定の有害業務に就いた労働者に対して健康診断を行うことを義務付けています（ともに罰則あり）。事業主が費用を負担して健康診断を行う必要があります。裏面のチェックリストも活用し、必要な措置を講じているか確認しましょう。

【健康診断は重要です】

労働者安全衛生法に基づく一般健康診断の結果、何らかの異常の所見がある労働者は、半数を超えています。

健康診断は、労働者の健康を守る上でとても大切です。健康診断を行うことは、病気につながる所見を把握して病気を予防したり、早い段階で病気を発見して治すことにつながります。



左図 労働安全衛生法に基づく一般健康診断の結果 所見が1つ以上ある労働者の割合

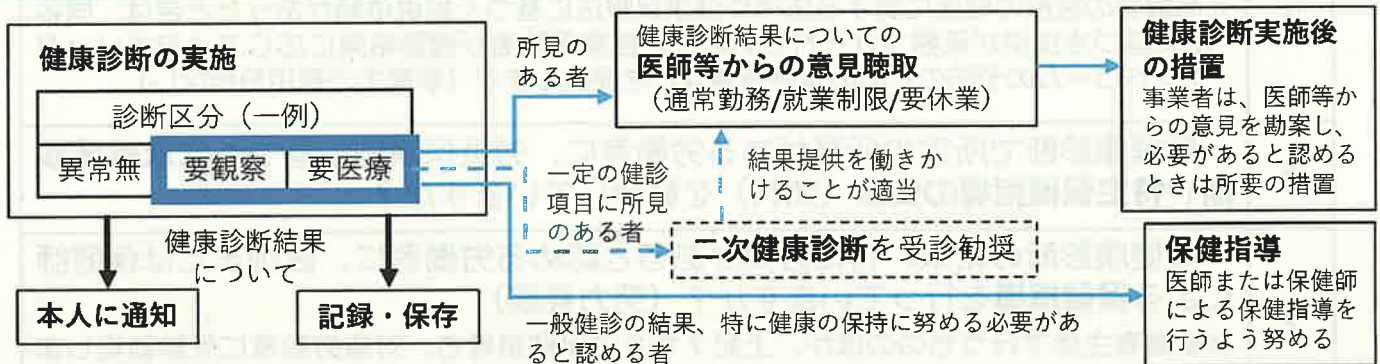
※定期健康診断結果報告による（長野県、令和3年）

※全国平均は58.7%

【健康診断後の対応が必要です（やりっぱなしはダメです！）】

健康診断の結果、事業者は必要に応じて就業上の措置（業務上の配慮等）を行うことが重要であり、義務づけられています。そのため、異常の所見があった労働者については、事業者は、健康を保持するため必要な措置について、医師から意見を聴かなければなりません。

労働安全衛生法に基づく健康診断等の概略（事業者の実施事項）



各種関連情報

①健康診断 | 長野労働局【各種情報・リンク】（長野労働局HP）

https://jsite.mhlw.go.jp/nagano-roudoukyoku/hourei_seido_tetsuzuki/anzen_eisei/kakusyu_kenkoushindan.html

②健康診断を実施しましょう【裏面1-2など全般】（厚生労働省HP）

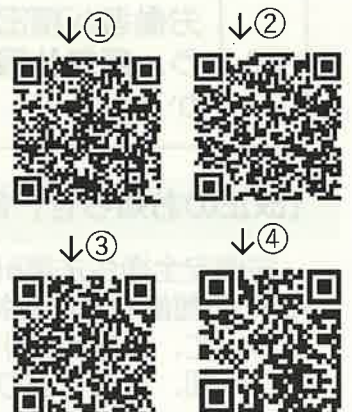
<https://www.mhlw.go.jp/file/06-Seisakujouhou-11200000-Roudoukiunkyo/0000103900.pdf>

③健康診断実施後の措置について【裏面4-5など全般】（厚生労働省HP）

<https://www.mhlw.go.jp/new-info/kobetu/roudou/gyousei/anzen/100331-1.html>

④労災保険二次健康診断等給付【裏面8関係】（厚生労働省HP）

https://www.mhlw.go.jp/stf/newpage_05927.html



労働安全衛生法に基づく健康診断 事業者の実施事項チェックリスト

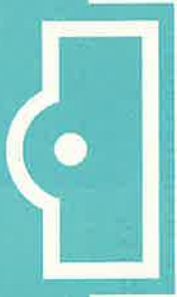
事業者は、以下の各項目の実施状況について点検し、実施しましょう。特に1から7までは法令で義務付けられている事項です。

1	常時使用する労働者などに対する 一般健康診断 を行っていますか？ (雇入れ時と、その後年1回以上。ただし、深夜業などは半年に1回以上)
2	一定の有害業務 に従事する労働者に対して 健康診断 を行っていますか？ (歯等に有害な業務、有機溶剤、特定化学物質、電離放射線、粉じん、鉛に関する業務などが対象。一定の業務は有害業務から既に離れている場合も対象)
3	健康診断の結果について所定項目に係る 記録を保存 していますか？ 通常：5年間保存 特別管理物質：30年間保存 石綿：業務を離れた後40年間保存
4	有所見者の健康診断結果について、健診日から3ヶ月以内に 医師 （※歯科健診は歯科医師）から 意見聴取 を行っていますか？ ※地域産業保健センターの登録医師から意見聴取することも可能です（50人未満の事業場の場合）
5	上記4で聴取した医師や歯科医師の意見を勘案し、必要があると認めるときは、その労働者に関して 就業上の措置等 を行っていますか？ (例：就業場所の変更、作業の転換、労働時間の短縮、深夜業の回数減少 など)
6	定期の健康診断の実施後、 所轄の労働基準監督署長 に所定様式による 報告 を行っていますか？ (上記1は常時50人以上の労働者を使用する事業者が対象。上記2は全ての場合が対象)
7	医療保険者から依頼があった際に、 健康診断データを提供 していますか？ ※高齢者の医療の確保に関する法律や健康保険法に基づく提供依頼があったときは、同各法に基づき提供が義務づけられています。医療保険者が健診結果に応じてメタボリックシンドロームの予防のための保健指導などを提供します（事業主の費用負担なし）。
8	一般健康診断で所定の所見がある労働者に、労災保険法に基づく 二次健康診断 や 特定保健指導の受診 （無料）を勧奨していますか？
9	一般健康診断の結果、特に必要があると認める労働者に、医師または保健師による 保健指導 を行っていますか？（努力義務） ※事業者主体で行うもののほか、上記7や8の保健指導も、対象労働者に受診勧奨しましょう。
10	労働者が精密検査を受検したり、病気が見つかった際に治療を受けられるよう、 病気休暇の整備 や 年次有給休暇のとりやすい職場づくり を進めていますか？

【改正のお知らせ】 歯科健診結果の報告義務が拡充されます（2022.10.1施行）

労働安全衛生法第66条第3項に基づき、塩酸・硝酸・硫酸・亜硫酸・フッ化水素・黄りん その他歯やその支持組織に有害な物のガス等の発散場所での業務に常時従事する労働者について、事業者は半年に1回以上、**歯科医師による健康診断の実施が義務づけられており、今回、次のとおり制度改正がされました。**

- ・実施対象事業場は、すべて、労働基準監督署への健診結果報告が必要になりました。
(これまで、有害業務の歯科健診の報告義務は50人以上の事業場のみ)
- ・報告様式が改正されました。

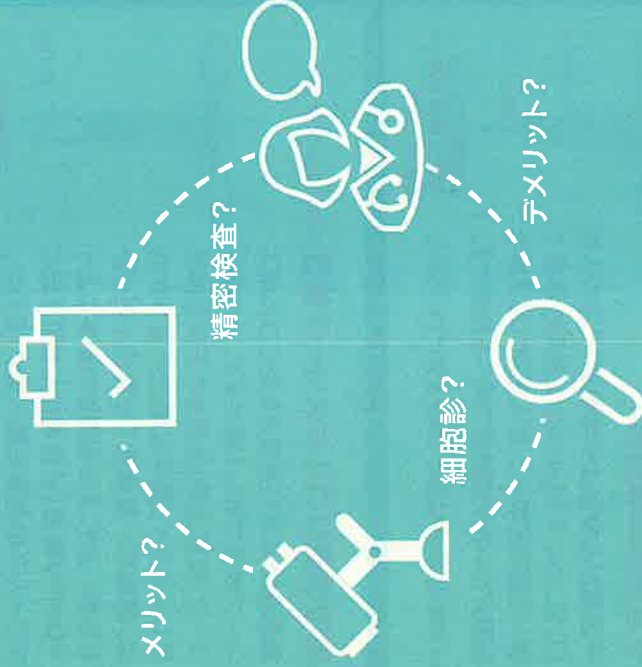


子宮頸がんについて

- ✓ わが国では女性のがんの中で罹患する人が多く、特に30～40歳代の女性で近年増加傾向にあるがんです。
- ✓ 検診を受けることで、がんになるリスクや死亡リスクが減少します。
- ✓ 検診は2年に1度定期的に受けてください。ただし、月経(生理)以外に出血がある、閉経しただのに出血がある、月経が不規則などの症状がある場合は次の検診を待たずに医療機関を受診してください。
- ✓ 検診で「要精密検査」となった場合は、その後必ず精密検査を受けてください。
- ✓ 精密検査はコルポスコプ下の組織診・細胞診・HPV検査などを組み合わせて行います。
- ✓ 検診では、がんでないのに「要精密検査」と判定される場合や、がんがあるのに見つけられない場合もあります。
- ✓ 検診は自治体と、各医療機関が連携して行っています。精密検査の結果は関係機関で共有されます。[※]

※精密検査の結果は市区町村へと報告されます。また、最初に受診した医療機関と異なる医療機関で精密検査を受けた場合は、最初に受診した医療機関にも後日精密検査結果が共有されます。(医療機関の検診精度向上のため)

これから受ける検査のこと 子宮頸がん検診



「子宮頸がん」「がん検診」などのがんの情報についても詳しく知りたい方に、国立がん研究センターのがん情報サービスは、わかりやすく確かな情報をお届けしています。



国立がん研究センター
がん情報サービス ganjoho.jp



つくるをええろ

届けるをえろ

がん情報サービス

国立がん研究センターは、皆さまからのご寄付で「届かぬ・わかりやすい・役立つ」がん情報をつくり、全国の図書館などにお届けするキャンペーンを行っています。ぜひご協力ください。

発行：国立がん研究センターがん対策情報センター
がん医療支援部 検診実施管理支援室 2021年4月
協力：厚生労働行政推進調査事業補助金「検診効果の最大化に資する
職域を加えた新たながん検診精度管理手法に関する研究」班

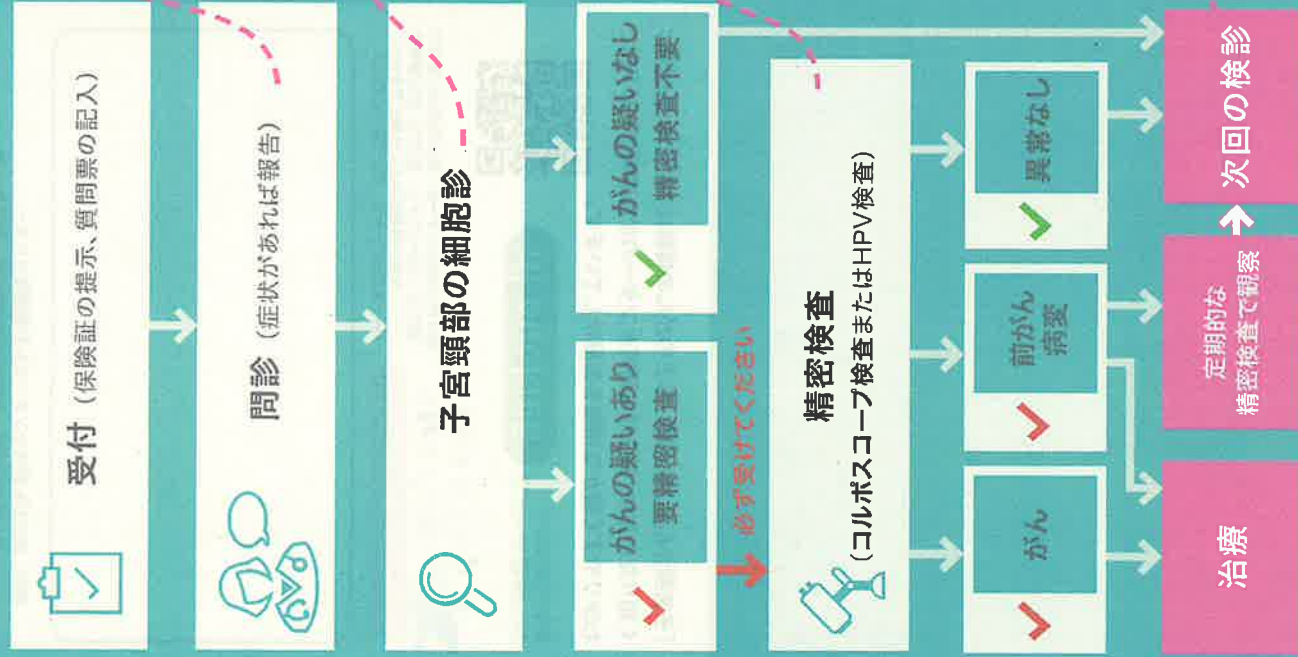
子宮頸がん検診を受ける前に...

子宮頸がんは罹患する人(かかる人)がわが国の女性のがんの中でも比較的多く、また30-40歳代の女性で近年増加傾向にあります。自治体で推奨している子宮頸がん検診(子宮頸部の細胞診)は「死亡率、罹患率を減少させることが科学的に証明された」有効な検診です。早期発見、治療で大切な命を守るために、20歳以上の女性は2年に1度定期的な検診を受診し、「要精密検査」という結果を受け取った場合には必ず精密検査を受けるようにしてください。

すべての検診には「デメリット」があります。がんは発生してから一定の大きさになるまでは発見できませんし、検査では見つけにくいがんもありますので、すべてのがんががん検診で見つかるとはありませぬ。また、がんだけでなく「要精密検査」と判定されることもあります。子宮頸がんは前がん病変も検診で見つけられるのですが、この中には放置しても治療してしまいうものも多いために、結果的に不必要な精密検査や治療を受けなければならぬ場合もあります。さらに、検査によって出血などが起こることがあります。

しかし、子宮頸がん検診はこれらの低い確率で起こるデメリットよりも、がんで亡くなることを防ぐデメリットが大きいことが証明されているため、必ず定期的な受診してください。

子宮頸がん検診の流れ



前がん病変が見つかった時には、状態によって治療を行う場合もありますし、治療をせずに医療機関で定期的な経過観察になる場合もあります。

気になる症状がある場合

月経(生理)以外に出血がある、閉経したのに出血がある、月経が不規則など、気になる症状がある場合は問診の際に医師に必ずお伝えください。不正出血が疑われる症状がある場合は自治体の検診を待たず、すぐに婦人科を受診してください。また現在婦人科を受診し経過観察中の方は自治体の検診ではなく、引き続き受診中の主治医の指示を受けてください。

子宮頸部の細胞診

子宮頸がん検診は子宮頸部(子宮の入り口)を、先にブラシのついた専用の器具で擦って細胞を取って、がん細胞など異常な細胞がないかを顕微鏡で調べる検査です。

*月経(生理)中は避けて検査を受けてください。



精密検査はコルボスコープ検査(またはHPV検査)

細胞診で異常が発見されたらコルボスコープ検査で詳しく調べます。コルボスコープ(腔拡大鏡)を使って子宮頸部を詳しく見ます。異常な部位が見つければ、組織を一部採取して悪性かどうかを診断します。また細胞診の結果によってはHPV検査(子宮頸がんを引き起こすウイルスの有無を調べます)を行い、コルボスコープ検査が必要かどうかを判断することもあります。



検診は20歳以上、2年に1度定期的に受けることが大切です

子宮頸がんの中には急速に進行するがんもあります。早期発見のために必ず2年に1度、定期的な検診を受けてください。推奨している受診年齢や受診間隔を守らないと、検診の「デメリット」が大きくなってしまいます。

事業者、人事労務担当者の皆様、
産業医・産業看護職等の産業保健スタッフの皆様へ

働く女性の健康推進に取り組みましょう

～ 産業保健総合支援センターをご活用ください ～

全国47都道府県に設置されている産業保健総合支援センターでは、
産業保健の専門家が以下の支援に取り組んでいます。ぜひご活用ください。

1

女性特有の健康課題に関する研修 を実施しています

月経関連疾患などライフステージに応じた女性の健康課題について正しく理解し、働く女性に対して適切に配慮（婦人科等を受診する場合の特段の配慮や相談しやすい職場環境の整備等）することが重要です。

事業者や人事労務担当者、産業保健スタッフ向けに研修を実施していますので、ぜひ受講してください。



2

職場における女性の健康に関する ご相談に応じます

産業保健総合支援センターの保健師が中心となり、職場における女性の健康に関するご相談に対応いたします。

より専門的なご相談については、女性健康支援センターや不妊専門相談センターにご案内するなど、産業保健総合支援センターの保健師が連携コーディネーターとして支援を行います。労働者個人の方、事業者の方からのご相談を受け付けています。



< ホームページのご案内 >

各種研修・セミナーは、各都道府県の産業保健総合支援センターのホームページからお申込みいただけます。

<https://www.johas.go.jp/shisetsu/tabid/578/default.aspx>



その他女性の健康支援に役立つツール

● 働く女性の健康応援サイト（厚生労働省）

女性が健康で働くために職場でどのようなことに取り組んだらいいのかわからない、様々なヒントが掲載されています。企業の取組事例なども紹介しています。

<https://joseishugyo.mhlw.go.jp/health/index.html>



● 女性の健康推進室 ヘルスケアラボ（厚生労働省研究班監修）

すべての女性の健康を推進するために、ライフステージに応じた心身の変化や、女性特有の病気に関する情報、セルフチェックなどについて紹介しています。

<https://w-health.jp/>



● 不妊予防支援パッケージ（内閣府・文部科学省・厚生労働省）

生涯にわたる女性の健康を包括的に支援することを通じ、不妊予防に向けた取り組みを推進するため、関係省庁とが連携し、不妊予防支援パッケージを公表しています。

<https://www.mhlw.go.jp/content/10901000/000825095.pdf>



目の病気の早期発見のためには

眼底検査が大切です。



目の変化は全く自覚のないまま、ゆっくり進む
こともあれば、突然起きることもあります。



そういえば・・・
定期健診でメタボはチェック
するけど、目は視力検査しか
受けたことがないわ

目に病気がないかを調べる

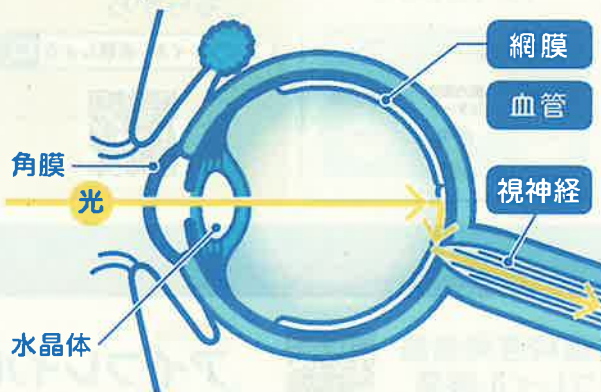
「眼底検査」は
とても大切です



眼底は、眼の奥の部分で、病気の早期発見につ
ながる大事な情報がたくさん詰まっています。

Q. 眼底検査で何を調べるの？

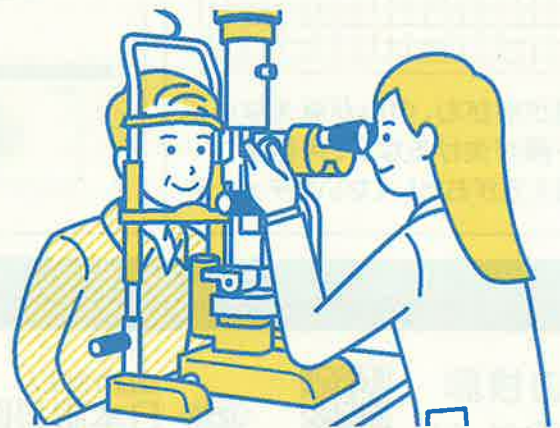
A. 血管や網膜、視神経を調べます。



「見る」は、外からの光が網膜上でピントを結び、網膜
から視神経を通じて脳に情報が伝わって成立します。
眼底検査では、これらに異常がないか、調べます。

Q. 眼底検査の方法は？

A. 眼底鏡や眼底カメラを使います。



眼科医が直接眼底を観察、または眼底カメラで写真
を撮影し、判定に用います。少しまぶしいですが、痛
みはありません。

年に一度、眼底検査を



「眼底検査」で見つけることができるおもな目の病気

緑内障(視神経乳頭陥凹拡大)

徐々に視野が狭くなりますが、視力は下がらず、異変に気付いた時には末期になっています。日本人の失明する原因の第一位です。眼底検査で視神経をチェックすることで発見できます。

糖尿病網膜症(眼底出血)

自覚症状が出にくく、見えづらいと感じる頃にはかなり進行しています。糖尿病の方は、必ず定期的な眼底検査を受けてください。

黄斑変性

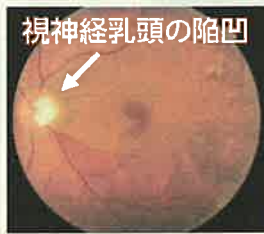
歪む、視野が欠けるなどの自覚症状が出やすいので、眼底検査とともに下のアムスラーチャートによるセルフチェックが有効です。

網膜血管の動脈硬化・閉塞(眼底出血)

眼底は、外から血管を直接見ることができる唯一の場所です。高血圧、糖尿病、高脂血症などは動脈硬化が起きやすく、眼底検査で全身血管の状態が予測できます。



正常



緑内障



黄斑変性



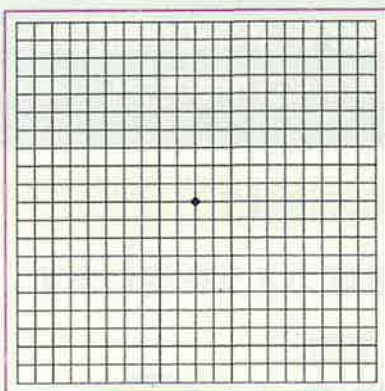
糖尿病網膜症



網膜静脈の閉塞

日常的に目の健康状態をセルフチェックできるツールがあります

アムスラーチャート



線がゆがむ、中心が見えない、一部が欠けるなど、片目ずつ見え方がおかしくないかチェック

視野チェックシート「クックチャート」



画面のイモムシが消える位置が盲点!

視野セルフチェック「クアトロチェッカー®」



コントラスト感度簡易セルフチェック



10秒&目の症状チェック



おうちでかんたん見え方チェック「アイミルン」



各ツールのセルフチェックはこちらから

アイフレイル 点検しよう



目の検診
特設サイト



公益社団法人
日本眼科医会
JAPAN OPHTHALMOLOGISTS ASSOCIATION

<https://www.gankaikai.or.jp/info/detail/kensindaiji.html>

日本眼科啓発会議
アイフレイル啓発
公式サイト



アイフレイル
目の健康寿命をのばそう

<https://www.eye-frail.jp>