

2026年11月号 Vol.99

朋愛会 産業医通信

朋愛会より旬の情報をお届けします

医療法人 朋愛会

二次健診の重要性　鹿島Dr.

健康診断は労働者の健康状態を把握し、適切な対策を講じるための重要な取り組みです。健康診断の結果に基づく再検査や精密検査（以下、「二次健診」）が確実に実施されることで、健康リスクの低減だけでなく、病気の早期発見や労働者の生活習慣改善、職場全体の健康意識向上にもつながります。

しかし労働安全衛生法では、事業者に健康診断の実施義務が、労働者には受診義務がそれぞれ課されていますが、二次健診の受診については明確な義務として規定されていません。このため、二次健診を支援する取り組みが十分に進まない場合があります。

2018年度の健康経営度調査票のデータ分析によると、精密検査の受診率を把握できている企業は約半数にとどまっています。このことは、受診行動の実態を十分に把握できていない企業が多いことを示しており、受診勧奨が労働者の行動変容や受診率の向上に十分に結びついていない可能性を示唆しています。

二次健診の受診を促進するための具体的な取り組みとしては、費用補助（二次健診にかかる費用を一部または全額補助する）、柔軟な受診体制の整備（就業時間内の受診や特別休暇を認める）などが考えられます。

条件を満たせば、「労災保険二次健康診断給付」を利用できる場合もあります。

今から始める「骨活」　赤澤Dr.

骨は一度できると変化しないように思われますが、実際には古くなった部分を壊し、新しく作り直す「新陳代謝」を生涯にわたって繰り返しています。骨量は成長期から20歳代にかけて大きく増加し、若年成人期に最大骨量に近づきます。その後は骨量を維持することが大切になります。特に女性は、閉経前後から女性ホルモンの低下に伴って骨量が減りやすくなります。

そこで大切なのが、将来の骨折を防ぐための「骨活」です。ポイントは、①骨の材料となるカルシウムを含む食品をとる、②カルシウムの吸収を助けるビタミンDを含む食品をとる、③骨や筋肉に適度な刺激を与える運動をする、の3つです。カルシウムは乳製品や豆腐・納豆、小松菜などに、ビタミンDは鮭やサバなどの魚、きのこ類などに多く含まれています。運動は特別なトレーニングでなくても構いません。歩く、階段を使う、スクワットなど、日常生活の中で体を動かすことも骨活につながります。筋力やバランス能力を保つことは、骨を強くするだけでなく転倒予防にも重要です。

骨粗鬆症は、骨折して初めて気づくこともあります。日々の食事や運動を少し意識することから、無理なく骨活を始めてみましょう。

境界型糖尿病とは　本塚Dr.

境界型糖尿病とは、血糖値が正常範囲よりは高いものの、糖尿病と診断されるほどではない「予備軍」の状態を指します。健康診断などで「少し血糖値が高い」と指摘される段階がこれに当たり、自覚症状がほとんどないのが特徴です。

この状態を放置すると、本格的な糖尿病に移行するリスクが非常に高くなります。さらに、まだ糖尿病ではないからと油断しがちですが、境界型の段階であっても、血管への負担は着実に蓄積されています。その結果、心筋梗塞や脳卒中といった動脈硬化による重大な病気のリスクが、健康な人と比べて既に高まっていることがわかっています。

境界型と言われた時期は、いわば「健康な状態に戻れるラストチャンス」でもあります。この段階で、食べ過ぎを控える、野菜から先に食べる、あるいは日常的に歩く時間を増やすといった生活習慣の改善を行うことで、血糖値を正常に近いレベルまで下げたり、糖尿病への進行を食い止めたりすることが十分に可能です。

自分の血糖の状態を正しく把握し、将来の健康を守るための「黄色信号」として前向きに捉え、早めに対策を始めることが、豊かな生活を維持するために極めて重要です。

