その疲れ、忙しさだけですか？



健診で見直したい 貧血のサイン

こんな不調、ありませんか？

- 疲れやすい・だるい
- 少しの動作で息切れ
- めまい・立ちくらみ
- 集中力が続かない
- 顔色が悪い

健診で見る主な項目

- ヘモグロビン（Hb）
- 赤血球数（RBC）
- ヘマトクリット（Ht）

ヘモグロビンの目安

男性：**13.0** g/dL未満

女性：**12.0** g/dL未満

※WHO（15～65歳）の貧血判定の目安です。実際の受診判断は健診結果票や医師の指示を確認してください。
※女性Hb値は、妊娠していない場合の目安です。

大切なポイント

- 鉄不足だけでなく、出血や慢性疾患が原因のことも
- 食事を見直し、無理をしない
- 気になるときは医療機関へ相談

毎日のケア｜食事と運動



- 鉄・ビタミンB12・葉酸・たんぱく質をバランスよく
- ビタミンCを組み合わせる
- 体調がよい日は軽く動く
- 息切れ・めまいがあるときは無理をしない



貧血が気になったら、次の一歩へ。

原因を知り、職場での支えを活用して、早めの対応につなげましょう。

まずは、原因を知ること。

貧血はさまざまな原因で起こります。
原因の見極めと、職場での適切なサポートが、
無理のない働き続ける環境づくりにつながります。



1 貧血の原因は4つの方向から考える

貧血は、次の4つの方向から原因を考えると、理解しやすく、適切な対応につながります。

1 材料が足りない

鉄・ビタミンB12・
葉酸の不足で、貧血に
なることがあります。

2 出血で失う

月経量が多い、胃や大腸など
消化管からの出血により、
鉄が失われることがあります。

3 つくる力が弱まる

骨髄の働きが低下し、
病気や薬の影響で、
赤血球をつくりにくくなります。

4 うまく使えない

体内の鉄がうまく利用できず、
慢性の炎症や病気の影響で、
貧血が続くことがあります。

2 職場で取り組みやすい4つの支援

一人で抱え込まず、職場の理解と工夫で、無理なく働ける環境をつくりましょう。

1 健診後のフォロー

健診結果や再検査の案内を
確実に伝え、必要な受診につなげる。

2 相談しやすい窓口

産業医・保健師などに
気軽に相談できる体制をつくる。

3 働き方の柔軟な配慮

体調に応じて、業務の調整、
休憩の取りやすさ、無理のない
勤務を検討する。

4 健康情報の提供

貧血に関する正しい知識や
受診の目安を、ポスターや社内案内で
わかりやすく共有する。



気になるときは我慢せず、健診結果の確認と医療機関への相談を。

めまいや強い息切れ、動悸、顔色の悪さなどが続くときは、
早めに医療機関を受診し、原因の確認と適切な治療につなげましょう。

出典：WHO（2024）貧血判定基準 / 厚生労働省 身体活動・運動ガイド2023 / 日本鉄バイオサイエンス学会

健康診断の
見方シリーズへ ›