

自己簡易検査チェック付き
プログラム

重症化を予防するプログラムのご案内

将来の健康のためにも
ご自身のお身体の状態と
向き合ってみませんか？

保健師、看護師、管理栄養士が
あなたの健康をサポート！



3つのおすすめポイント

- 👉 **無料**でご利用いただけます。
- 👉 検査機器を利用して**自己チェック**ができます。
- 👉 **健康管理の専門家**（保健師・看護師・管理栄養士）にご相談いただけます。

ダスキン健康保険組合

検査値が悪くても

痛いとか具合が悪いとか
自覚症状はないよ

具合が悪くなったら
病院に行くよ

忙しいんだよね



食事と運動をがんばら
ればなんとかなるよ

治療放置や治療中断すると

大動脈瘤
大動脈解離

閉塞性
動脈硬化症



神経障害
(手足のしびれ・不整脈・勃起障害)

腎不全 (週3回程度の人工透析)

心筋梗塞
脳梗塞, 脳内出血

網膜症 (失明)



そこで . . .

適切な治療の継続と生活習慣の調整によって
合併症を予防し健康を維持しましょう。

あなたの状況に合わせて、
治療継続と生活習慣改善をサポートします。

どんなことをするの？

健康な毎日を送るための お手伝いをします



- ・専門スタッフが、健診結果を元にあなたの身体の状態・あなたの生活習慣に合わせて改善ポイントを一緒に考えていきます。
- ・検査機器をお送りし、自己検査をしていただくことで、体の状態を目で見て理解できる指導を行います。
- ・通院開始後、主治医と連携し、生活上の注意点、身体症状などの状況を伝えるサポートをします。

本プログラムは、生活習慣病の重症化を予防することで、加入者の健康の保持増進、医療費の適正化を図ることを目的として、株式会社カルナヘルスサポートへの委託により実施します。

ご利用いただいた方の声

支援が終わっても
**継続して取り組んで
いきたいと思った**

自分の好きな場所で
面談を受ける事ができ
るのでよかった

無理のない
目標を立てたので
**頑張らずに続ける
事ができた**

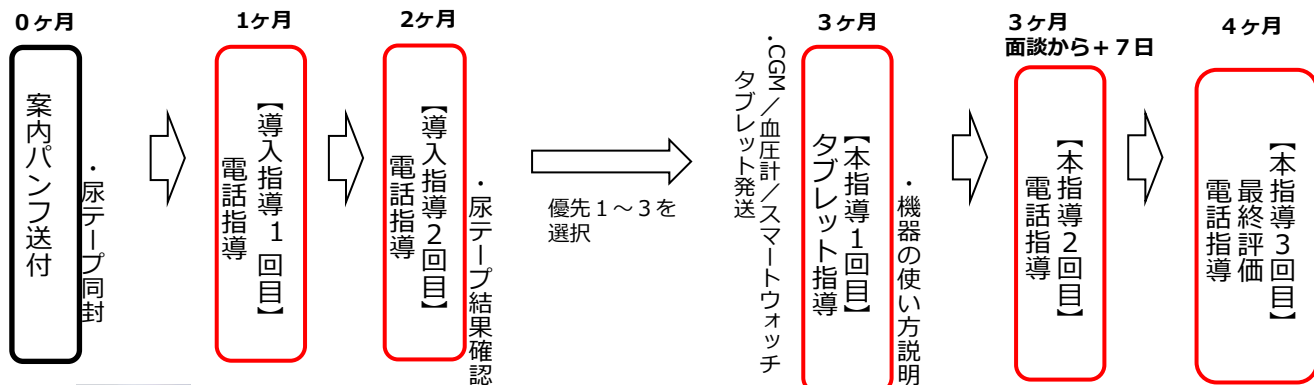
気になっていた症状や、
主治医には聞けなかった
ことも相談できて、
**自分の身体のこと
理解できるよう
なってきた。**

保健指導を受ける事で
自分でも変えなければ
ならないと思っていた
生活習慣を変える
きっかけになった
(背中を押してくれた！)



具体的な支援スケジュール

*重症化予防（標準コース）

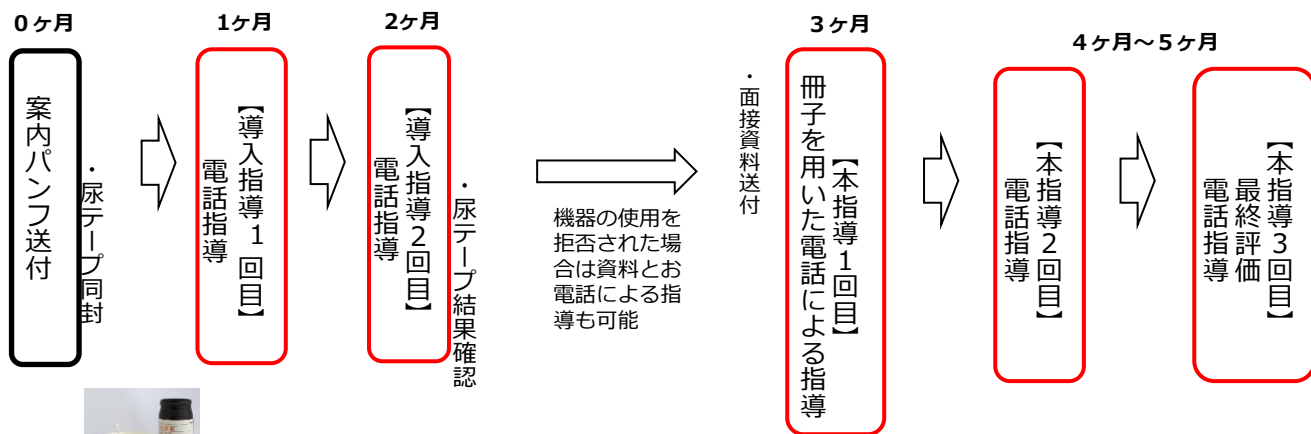


※尿テープ
(尿糖・尿蛋白・尿中アルブミン)



*重症化予防（簡易コース）

※ご本人の希望で簡易コースとなった場合



※尿テープ
(尿糖・尿蛋白・尿中アルブミン)

※標準コース・簡易コース共に、複数回お電話してもご本人様に繋がらなかった場合、途中で支援終了となる場合がございます。

自己簡易検査について

血糖値が高い方・・・CGM検査でグルコース値を自己チェック (優先1)



尿テープ



CGM

CGMについて

- ・体にセンサーを装着し、グルコース値を測定できる機器です。
- ・血糖値ではなく、間質液中のグルコース濃度を測定します。
- ・間質液中のグルコース濃度は血糖値と近い動きをするので、血糖値の変動を知ることができます。
- ・血糖変動傾向を把握することで、より良い血糖コントロールや管理が可能になります。
- ・約2週間測定できます。

(詳細は次のページでご確認いただけます。)

血圧が高い方・・・血圧計で血圧測定+減塩食2食 (優先2)



血圧計



減塩食

血圧測定について

- ・高血圧の予防には血圧測定が重要です。
- ・病院だと緊張して血圧が上がってしまう傾向にある方にも、ご自宅で気軽に測定していただけます。
- ・普段からなるべく同じ時間、同じ条件で血圧を測ることで、血圧変動を把握できます。
- ・毎日測定することにより、健康への意識を高めることにつながります。

さらに、減塩食（レトルト）を2食分お試しください！

脂質が高い方・・・スマートウォッチの活用+低カロリー食2食 (優先3)



運動量計



低カロリー食

スマートウォッチについて

- ・腕時計として利用できることはもちろん、消費カロリー、心拍数、歩数、距離等の測定が可能です。
- ・お使いのスマートフォンにアプリをダウンロードすることで、スマートフォンと連動してご活用いただけます。

さらに、低カロリー食（レトルト）を2食分お試しください！

日頃からご自身の健康をチェックしておくことは大切です。
ぜひ自己チェックを試みましょう！

CGM持続血糖測定をもちいた 血糖コントロール



(Continuous Glucose Monitoring)

重症化予防

目的

グルコースモニタリング (CGM®リブレ) を行うことで、正常推移との違いを確認し食事や運動などの生活習慣を見直すきっかけをつくりませんか。

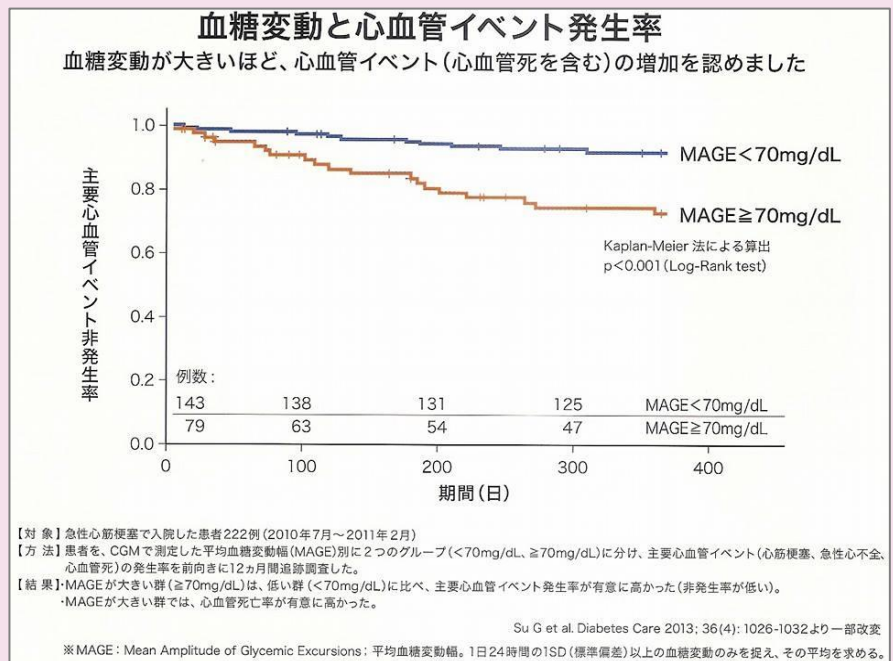
ポイント

- 血糖の振れ幅 (MAGE) を小さくすることの重要性を認識していただきたいと思っています。
- 食事と血糖の振れ幅 (MAGE) との関係性を認識していただきたいと思っています。

血糖変動 (MAGE) を中心に指導を行います。



MAGEが大きいと、同じHbA1cでも心血管イベントの発生率が増加します。

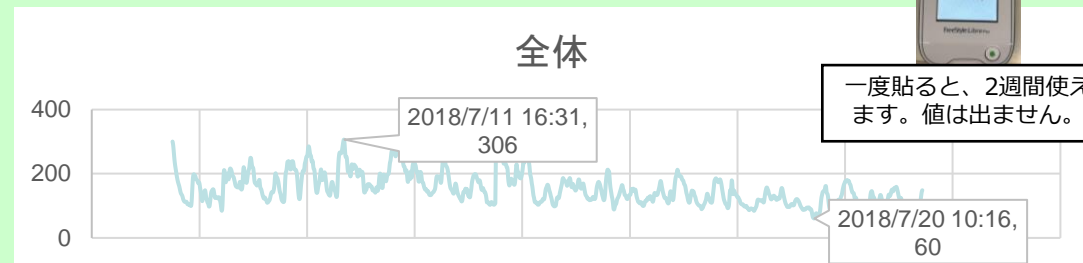


※24時間血糖測定器 (CGM®リブレ) は、血糖値の絶対値(値)自体はあまり信頼性はありませ

CGM (Continuous Glucose Monitoring)



データをもとに専門的なアドバイスを行います。



<全体評価>

！血糖コントロールの指標はHbA1cで目標値は6.0です。

血糖コントロールの目標値は、HbA1c6.0ですが、今回の2週間の計測血糖値の変動は、後半になるほど良くなっています。これは、食事や運動に気を付けられた結果ではないかと喜んでおります。この経験を生かして今後も頑張ってください。

※特許出願準備中

CGMの詳細

初回指導
(CGM装着)

初回指導直後

2週間後

4週間後

遠隔 (タブレット) 指導にて
CGMを自分で着けてもらいます



- ・目的、概要説明
- ・装着方法説明
- ・使い方の説明
- ・記録用紙の説明



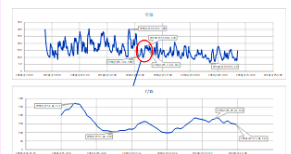
タブレット端末を返却してもらいます

2週間

都度、自分で
チェック可能

CGMを返却してもらいます

レポートをもとに
電話で指導します



お問い合わせ先

株式会社 カルナヘルスサポート
福岡市中央区今川1丁目25番12号

TEL : 050・5578・8808

STEP 1 お電話をいたします

連絡先記入書にご記入いただいた連絡先に、カルナヘルスサポートからお電話を差し上げます。発信者番号は「050-5578-8808」です。

※連絡先記入書のご返送がない場合、健保からお伺いしている電話番号へ確認のご連絡をさせていただく場合がございます。ご了承ください。

STEP 2 いそがしい方でも大丈夫

健診結果からわかるお体の状態の説明や、今後どんな検査項目を確認したらよいか、改善の工夫、病院の選び方などを20分程度お電話などでお話いたします。

同封の尿テープの使い方についてもお電話の際にご説明いたします。

平日の夜や休日も
ご対応します。



Q & A よくあるご質問

Q なぜ私が選ばれたのですか？

A 定期健康診断や特定健康診査の結果をもとに生活習慣病に関する保健指導が必要と思われる方へご案内しています。

Q プログラムに参加したらどうなりますか？

A ご自身の身体の状態を把握し、生活習慣病の体への影響、重症化のリスクを理解し、生活習慣の改善に取り組むことで、脳卒中、心臓病、腎不全等のリスクを減らし、健康で自立した生活を継続できます。

個人情報保護について

この事業は、ダスキン健康保険組合が事業主体となり、株式会社カルナヘルスサポートが受託し支援プログラムを実施いたします。

プログラム実施に必要な個人情報は、ダスキン健康保険組合から委託先に提供しますが、目的以外に利用することは一切ありません。



**弊社からのお電話が不要な場合や、
ご不明な点がございましたら、
ご連絡ください。**

株式会社カルナヘルスサポートは、平成18年に九州大学病院発ベンチャー企業として設立されました。

株式会社カルナヘルスサポート
〒810-0054
福岡県福岡市中央区今川1丁目25番12号

TEL 050-5578-8808

(受付時間：平日10時～19時)

<http://www.carnahts.co.jp/>

<糖尿病専門医>

- ・井口登與志
(福岡市健康づくりサポートセンターセンター長・
日本糖尿病学会 理事)
- ・中島直樹 (九州大学病院M I C 教授)
- ・小林邦久 (福岡大学筑紫病院 教授)