

健康で長く働けることが 自分にとっても、会社にとってもいいこと。 職場の上司、仲間の支えが励みに！



今回、ダスキン健保が取り組む保健事業の重症化予防プログラムのひとつ「カルナヘルスサポート重症化予防プログラム」にチャレンジされた長さんに、プログラムに参加されたきっかけやプログラムの体験から得たことなど、お聞きしてきました。

体験した方 **長 一成さん**

勤務先 **ダスキン誠心館**

体験したプログラム **カルナヘルスサポート 重症化予防プログラム**

きっかけは？

今年の1月頃に、健保さんからプログラムの案内が届きました。時間も取られるし、なんとなく後ろめたい…というような気持ちもあり、どうしても悩んでいたところ、職場の上司でもあり、趣味の釣り仲間でもある宿利原さんが「絶対やった方がいい。重症化しないうちに。趣味の釣りができなくなるで」と。応援してもらえたことはとても有難かったです。

具体的にはどんなことを？

まずは尿検査のキット（図1）が届いて、プログラム提供会社に送り返すと、その結果を踏まえて、血糖値を測る機器（図2）と、毎日の食事の状況などを記録する用紙が届きました。センサーを腕に装着するとともに、毎日の食事などを記録しました。センサーは常時つけているのですが、痛みとかもなく、入浴も問題ありません。これを2週間実施して、プログラム提供会社に提出しました。



図1

図2

大変だったことは？

毎日の食事の記録です。間食も含めて、時間なども全部記録しなければならないので。正直なことを書かないと正確なことがわからないですからね。

ただ、記録することで、食べる内容、量、順番で血糖値の変化がわかるようになりました。個人差もあるので、自分の血糖値が上がる食べ物、食べ方を学びました。

プログラム参加で変わったことは？

生活習慣が変わりました。体調を整えるために、早寝早起き、三食きちんと食べる。時間も守って。

無理な運動ではなく、駅まで自転車だったのを歩くとか…。何より**健康に対して関心を持つようになりました**。先日、近所のスーパーマーケットで手のひらで野菜摂取量を測定するイベントを開催していたのでやってみたら、面白かったですよ。定期的にやっているようなので、また行ってみようと思っています。

プログラムをやり通せたのは？

プログラム参加を後押ししてくれた館長はもちろん、職場の仲間が興味を持ってくれて、「甘いもの飲んだらあかんよ」とか**良い意味で見張ってくれて、協力してくれたことが一番大きいと思います**。応援してくれているから、できるだけいい結果を出したい、前向きに取り組んでいこうと思いました。



支えてくださった職場の方々とともに
写真 左から 宿利原さん（ダスキン誠心館館長）、
長さん、黒瀬さん、西さん

カルナヘルスサポートの詳細はこちら▼

◆取材を終えて

プログラム参加が、長さんご自身の健康に対する意識、さらには行動に変化をもたらしたことをお聞きできて、保健事業を担当する者として励みになりました。そして、お話をお聞きして改めて感じたことは、健康管理や疾病予防などに関する職場の皆さんの意識、さらにその重要性を共有する雰囲気づくりが重要だということです。今後、職場の皆さんで健康づくりに取り組めるようなことを企画できればと思います。取材にご協力ありがとうございました。



医療職による受診勧奨を行っています！

健康診断の結果、ダスキン健康保健組合で設けた「生活習慣病重症化リスク判定基準値」^(※1)をもとに、緊急対応者（要治療）、優先対応者（要精密検査）の方へ医療職^(※2)がお電話などで受診勧奨をします。

お一人お一人の過去の健康診断のデータなども確認しながら、これからも元気に働き、生活していただくためのお話をします。
プログラムへの参加に関するご相談なども受け付けております。

※2 ダスキン健康保険組合の顧問保健師・顧問看護師



医療職直通電話▶080-8304-7228
受付時間・曜日▶10:00～16:00(月～金)

※1 生活習慣病重症化リスク判定基準値はこちら▶

