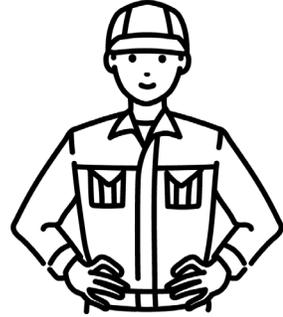


中日本ハイウェイ・パトロール東京株式会社 横浜基地



Q1. どのようなお仕事をされていますか？

A1. 24時間365日、高速道路の安全を支える仕事をしています。

Q2. 横浜市健康経営の認証を受けようと思った理由はなんですか？

A2. 認証を受ける前も健康診断はもちろんのこと、生活習慣病改善に向けた年間目標等を個々に設定してもらい、適宜指導をしていましたが、個人に任せる部分が大きいため改善意識に差が生じていました。

意識改革を行うにあたり良案を探していた際に「横浜健康経営認証制度」を知り、健康講座を受講することで個々の健康意識向上に活用しようと思ったからです。

Q3. 横浜市健康経営の認証を受けて良かったと思う点

A3. 健康講座を受講したことで健康診断結果の内容について正しい知識が持て、自身の結果についても理解することができました。この講座で二次検査の受診勧奨や生活習慣に係る意識啓発を促すとともに、改善するための具体的な方法を知ることができました。

「推定野菜摂取量測定」機器で野菜の摂取量が見える化できたことによって自身の食生活を見直すきっかけができ、「コンビニ等で昼食を購入する際には野菜サラダ等を積極的に取り入れて食生活の改善に努めたい」との意見もあり、健康意識向上に繋がっています。



健康講座 当日の様子