ICT機器を活用したセルフチェックと遠隔指導で生活習慣改善を応援！

日本生命×日本生命病院
糖尿病予防プログラムのご案内

特徴

- ✓ TV電話・電話・メールによる遠隔指導なので、時間・場所の制約が少なく、**仕事が忙しい方でも両立しやすい**
- ✓ バイタル・行動データに基づく、**効果的・効率的な保健指導**
- ✓ **医師・保健師等・事務局**による**充実したサポート体制**

使用ツール

血糖測定機器

アボットジャパン(株)「FreeStyleリブレ」

24時間×2週間のグルコース値をモニタリング
日々の食事内容と血糖の変化に気づき、
健康診断では見つかりにくい
“血糖スパイク”を把握することが可能

活動量計

オムロンヘルスケア(株)「カロリスキャン」

歩数や早歩き歩数、階段上がり歩数、
消費カロリーなどを記録
「オムロンコネクト」アプリにデータを転送する
ことで、測定値をデータ管理することが可能

※血糖測定器と活動量計は日本生命病院から提供されます

専用Webサイト「N-lis（エヌリス）」

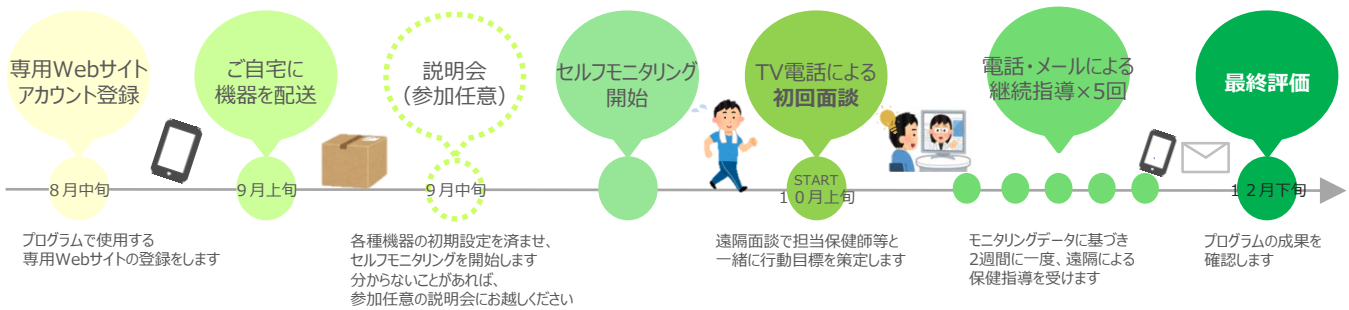
ホーム画面

血糖管理

各種予約

プログラムの専用Webサイト「N-lis」を使って、
セルフモニタリングを実施していただきます

- 活動量計のデータを自動転送
- 血糖グラフと食事写真を一元管理
- 面談日時の予約・変更
- 担当保健師等とのメッセージ送受信

専用Webサイト上のデータを担当保健師等と共有することで、あなたの健康状態やライフスタイルに合わせた的確なアドバイスを受けることができます！

3カ月間のスケジュール