

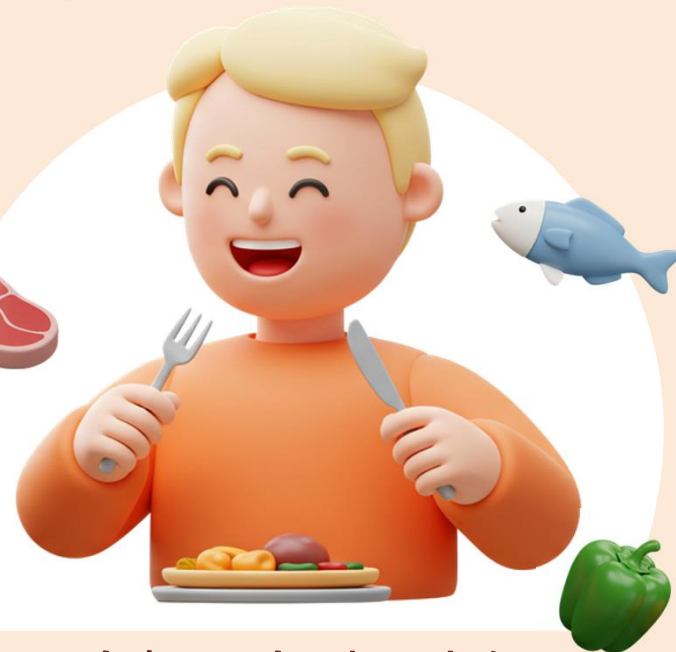
対象

18歳以上の市民または、  
市内在勤している方限定！  
定員：先着250名

越前市にお住まいの皆さまへ

血糖パターンを「見える化」しよう！

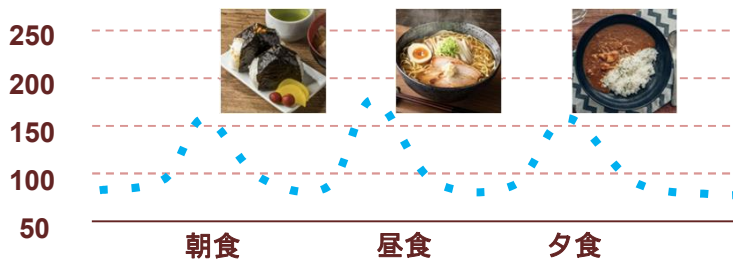
血糖変動に向き合う2週間プログラム  
参加者募集！



食事や間食の摂り方を  
考えるきっかけになる！

食事内容で血糖は、どう変動する？

血糖変化がひと目でわかるので、  
自分にピッタリの血糖ケアがすぐに見つかる！



専用アプリで  
血糖を見える化



食事に応じて変動した  
あなたの血糖データを見える化！  
“あなた”にあった食生活習慣を  
見つけてみませんか？



本プログラムは、参加いただく皆様に費用の負担はございません。  
説明会への参加が必須になります。  
詳しくは裏面の二次元コードからご確認ください。

# プログラムについて

装着した血糖センサーとダウンロードしたアプリで記録し、食後血糖を確認します。

## 記録する

1

### 血糖測定センサーと専用アプリ（スマホアプリ）で 血糖データを記録

※血糖：グルコース値



センサーは14日間常時装着します。センサーの装着とアプリの設定は看護師の指導の元、説明会で実施します。

#### 血糖センサー (防水) について

- ・サイズは500円玉大、薄さ5mm程度、二の腕の裏に装着します。
- ・センサーはほとんど痛みのない装着感です。
- ・皮膚が弱い方、かぶれやすい方はご遠慮いただく可能性もございます。

2

### 食事記録アプリ（スマホアプリ）で 毎食の食事を記録

食事管理アプリをスマートフォンにダウンロードし、朝・昼・夕食・間食などの食事を記録します。



## 確認する



14日間、センサーを装着いただき終了となります。  
終了後、食後の血糖変動についてのレポートをお送りします。結果をご確認いただき、今後のご自身の食後血糖コントロールにお役立てください。

## 説明会案内 申し込み後の流れ

1 説明会申し込み

2 説明会参加

3 参加同意@説明会

4 センサー装着@説明会

5 プログラム参加

6 プログラム終了

※約1ヶ月後 メールにてレポート受領

ご興味のある方は以下の2次元コードからお申し込みください。



越前市ホームページ

※申込は、10月20日（月）10：00から開始します。

※既往歴がある方や、スマートフォンのバージョンによっては参加ができない可能性があります。ご了承ください。

ヘルプデスク

ご質問事項は遠慮なくお問い合わせください

・E-mail : [study\\_25fukui@thephage.life](mailto:study_25fukui@thephage.life)