

ICT機器を活用したバイタルデータの見える化と遠隔指導で、あなたの生活習慣改善を応援！

# 糖尿病予防プログラムのご案内

こんな生活習慣に心当たりはありませんか・・・？

食べ過ぎ・飲み過ぎ



運動不足



生活リズムの乱れ



ストレス



糖尿病ってどんな病気？

チェック



これらの生活習慣は、“糖尿病の発症リスク”を高めている可能性が・・・

つまり…

糖尿病になるリスクを下げるには、生活習慣の見直しが必要です。  
プログラムに参加して、あなたに合った生活習慣改善方法を見つけましょう♪

チェック



## プログラムの流れ

コロナ禍でも安心の遠隔指導。遠隔でも、本人に寄り添った保健指導を行います

3か月間脱落せず  
最後まで継続された方  
95.2%



STEP 01

## ICT機器を活用したバイタルデータの測定

「Free Styleリブレ」を使用することで、  
いつでも、どこでも血糖変動を確認することが可能

活動量計「カロリスキャン」で測定した歩数データは、  
プログラム専用WEBサイト「N-lis(エヌリス)」に自動転送  
されます



※血糖測定にはセンサーを装着し、アプリもしくは専用リーダーでデータを読み取り記録します。画像はイメージです。

STEP 02

## 測定データに基づく効果的な生活習慣改善指導

プログラム専用WEBサイト「N-lis」を経由し、  
担当保健師等と日々の測定データを共有することで、  
あなたの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



STEP 03

## 生活習慣改善を実践&定着

担当保健師等からのアドバイスをもとに、生活習慣改善を実践。  
参加者の約89.6%が、  
「プログラムを通じて意識や行動に変化があった」  
と回答しています※

担当保健師さんから定期的に  
メッセージをもらうことで、モチベーションを  
維持することができました！  
プログラム後は、HbA1cの数値が改善し、  
目標体重にも近づいているので、  
今後も継続して頑張ります！  
(40代 参加者)

※ プログラム終了後アンケート回答者1,085名の結果

裏面に続く!!

## 血糖管理ツール（FreeStyleリブレ）について

FreeStyleリブレの装着は参加要件です

- 左右いずれかの上腕の裏側に500円玉ほどの大きさのセンサーを装着し、24時間×2週間グルコース値を測定します。これにより、健康診断では見つかりにくい「血糖値スパイク」の把握が可能です。センサーは使い捨てで、プログラムの前後半、それぞれ2週間ずつ装着することで血糖の変動が測定できます。
- 装着は付属の説明書をご確認のうえ、ご自身で行っていただけます。

<装着イメージ>



<装着するセンサーイメージ>



### ※ご留意点※

- ✓ **ペースメーカーなど、他の埋め込み式医療機器と一緒に使用できません。**（誤作動のおそれがあるため）
- ✓ **装着期間中に【X線・MRI・CTスキャンを受検する】方は、装着期間を変更する必要があります。**
  - ※【脳ドック・PET・鍼、電気治療・人工透析を受ける】方は、センサーをつけたまま受けてよいか医師等にご確認ください。外すよう指示があった場合は装着期間を変更する必要があります。
- ✓ **センサーは皮膚へ固定するため粘着剤が使用されています。**（皮膚が弱い方はかぶれる場合があります）
- ✓ **装着するセンサーには細い針がついております。**個人差がありますが、装着時の痛みはほとんどありません。
- ✓ 装着期間中は通常どおり生活していただけますが、激しい運動等は避けていただけます。

### ご参考

アボットジャパン(株) 公式サイト  
<③センサーの装着>



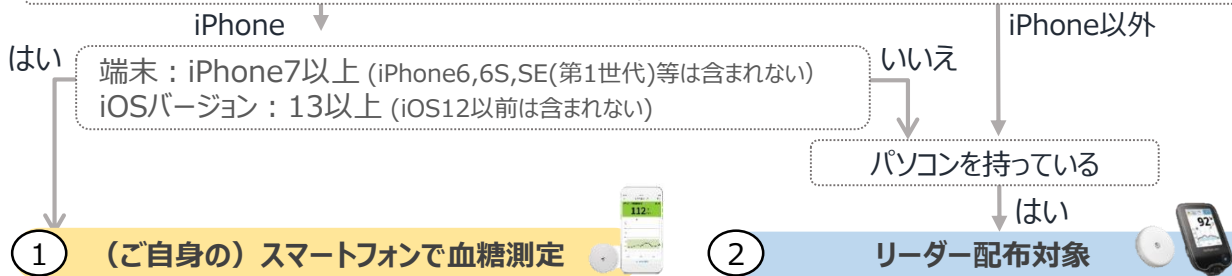
## 血糖管理ツールの確認

・指定のアプリをダウンロードできるスマートフォン  
・②の場合、指定のソフトウェアをダウンロードできるパソコンを持っていることが参加要件です

### ✓ 対象となる血糖管理ツールの種類を確認し、申込書に記入ください

スマートフォンの端末は何か ※タブレット端末(iPad等)はご使用いただけません

対象ツールの確認



対象ツール（① or ②）を参加申込書に記入ください

<その他プログラムで使用するアプリやソフトウェアは以下になりますのでご確認ください>

ご利用推奨環境

専用Webサイト「N-lis」推奨環境	
環境	OS・バージョン
PC	Windows10
	Windows11
	macOS Monterey
iPhone	iOS15.x
Android	9.0以上

**ZOOM**  
Zoom Video Communications, Inc

**オムロンコネクト**  
オムロンヘルスケア(株)

**FreeStyle**  
リブレソフトウェア  
アボットジャパン(株)※

※対象ツール②の場合のみ使用

## メール受信設定



以下ドメインからのメールが受信できないと、各種案内メールを受け取れません

- 参加確定後、各種案内メールをお送りします。迷惑メールにならないよう、事前にドメイン指定をお願いします

@j-affinity.com

@nissay-prevention-pgm.com

@k.nissay-hp.or.jp

@lifecp.co.jp