

25,000円(税抜)のプランを無料で体験できます!

じぶんにあった生活習慣を見つける2週間!

# 「じぶんで血糖チェック」に参加しませんか?

申し込み期間 9/13(金)~9/30(月)

申し込み方法 申込書を健保へ提出



## 健康診断では気づけない 血糖値スパイク! あなたは大丈夫?

動画で見る「血糖値スパイク」



## 血糖変動をセルフモニタリングしてみませんか?!

24時間×2週間、グルコース値を測定し、  
食後高血糖など、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



血糖管理ツール「FreeStyleリブレ」

### 健康診断の血糖値が正常でも安心できません!

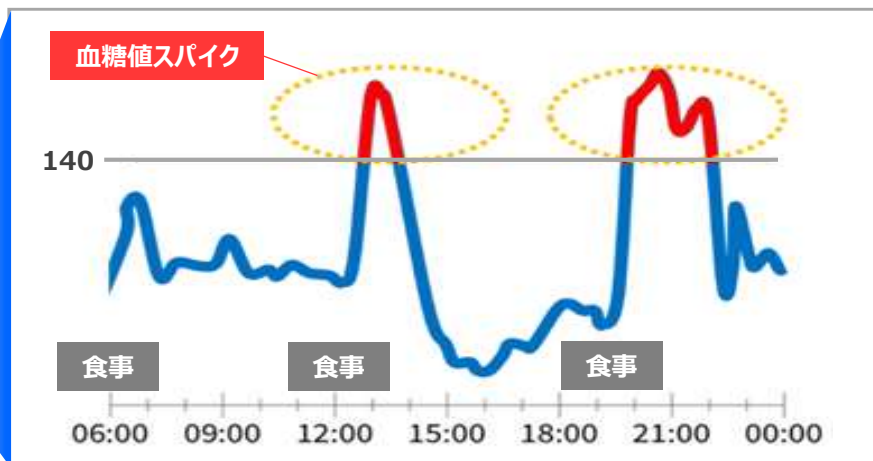
- 普段は正常値であるものの、食後の短時間だけ血糖値が急上昇することを**血糖値スパイク**と言います。
- 血糖値スパイクが起こると、血管が傷つけられ、**動脈硬化**を促します。その結果、**脳梗塞や心筋梗塞**などによる突然死のリスクが高まることや、**糖尿病・がん・認知症**を引き起こすという研究結果もあります。
- 食後に血糖値スパイクが起きている場合でも、時間とともに血糖値が正常に戻っていくため、健康診断など**10時間以上絶食した後に測定する「空腹時血糖」**を用いる検査では異常を見つけることができません。

まずは自分の血糖変動を知ることが大切です!

「FreeStyleリブレ」装着イメージ



スマホで数値読み取り



# “じぶんで血糖チェック” 3つのポイント

## 1 血糖変動を簡単にセルフモニタリング

血糖管理ツール「FreeStyleリブレ」を活用することで、24時間×2週間グルコース値を測定でき、“食後高血糖”など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。



専用リーダー もしくは アプリ※

センサー

提供元：日本生命病院

※ ご自身のスマートフォンのアプリで測定可能（一部機種・バージョン除く）

## 2 日々ワンポイントアドバイスやコラムを配信

生活習慣と血糖変動の関係や血糖値スパイク対策がよくわかる冊子のご提供に加え、日々の測定結果を専用Webサイトに入力すると、「ワンポイントアドバイス」や「コラム」が毎日配信されます。



提供元：  
(ワンポイントアドバイス) 日本生命病院

## 3 プランの最後に個人向け総括コメントを提供

2週間の測定結果をもとに、専用Webサイト上に最終評価とアドバイスが配信されます。



提供元：  
(総括コメント) 日本生命病院

※画像はイメージです

## 参加いただくための要件

|       |  |
|-------|--|
| 対象者   | 被保険者であること  |
| 健康状態  | 糖尿病の治療中でないこと   |
| その他要件 | <ul style="list-style-type: none"><li>■ 連絡可能なメールアドレスを持っていること</li><li>■ Webの閲覧環境があること<br/>(スマートフォンもしくはPC) ※タブレット端末の代用不可</li><li>■ 血糖管理ツール「FreeStyleリブレ」を装着できること</li></ul> |



サービス説明動画はこちら！

## ご留意いただきたい事項

- 本プランの参加にあたりいただいた個人情報（名前・生年月日・電話番号・メールアドレス等）をもとに、保険商品等の各種商品・サービスのご案内（日本生命職員によるご案内を含む）をさせていただきます。
- 本プランで獲得するデータは、保険の引受・支払査定時に活用することはありません。  
保険加入の際には改めて告知が必要になります。
- 団体担当者宛に団体レポート（統計レポート）をWebで提供いたします。  
団体レポートに個人名等の個人が特定できる情報は表示しませんが、参加人数が少ない場合などに、意図せず個人が推測できてしまう可能性がございます。

※詳細は、お申込時に手交する「個人情報取扱方針」をご確認ください。

## サポート体制

本プランは、日本生命病院の糖尿病専門医や保健師等とともに共同開発しております。「FreeStyleリブレ」および「評価・アドバイス」は日本生命病院が提供・監修いたします。



## お問い合わせ先

リケンテクノス健康保険組合  
担当：四十萬（シジマ）