

## 糖尿病予防プログラムのご案内

当組合では、被保険者の皆様の疾病予防・健康増進のサポートをより一層強化することを目的として、「糖尿病予防プログラム」を実施しますのでご案内します。糖尿病は自覚症状が無いまま進行し、合併症により「失明」「足の切断」「透析」となる恐れがある病気です。

血糖管理ツールや活動量計などを活用してバイタルデータを“見える化”し、バイタルデータに基づいた保健指導（生活習慣改善のアドバイス）を受け、ご自身の身体の変化を管理・把握する習慣を身につけ、糖尿病の発症を予防しましょう！

### 記

#### 1. 目的

食事・運動等の生活習慣の改善に取組み、糖尿病の発症リスク低下  
最終的に「HbA1c」等の糖尿病に関する数値の改善

#### 2. 実施期間

2024年11月から約3か月間

#### 3. 内容

●身体の状態を測定するさまざまな機器やツールを活用し、参加者が自身の体調をセルフモニタリング

→参加者には活動量計をプレゼント！また血糖管理ツール（Freestyle リブレ）を装着し、血糖値を測定します。また、測定されたデータは専用WEBサイトで一元管理できます。

●保健師等による遠隔での生活習慣改善指導

→記録したデータをもとに保健師とTV電話にて初回面談（約30分）を行い、目標設定をします。

初回面談と最終評価を含め、計7回の保健指導を行い、生活習慣の改善・実践をしていきます。

#### 《プログラムの概要》

別紙【糖尿病予防プログラムのご案内】【プログラムで使用する機器について】を、ご確認ください。

※ 糖尿病予防プログラムは、日本生命保険相互会社（以下、日本生命）、公益財団法人日本生命済生会日本生命病院（以下、日本生命病院）および株式会社ライフケアパートナーズ（以下、ライフケアパートナーズ）が提供するプログラムです。

参加のご検討にあたっては、Youtube 動画を併せてご覧ください！



#### 「糖尿病予防プログラムとは？」

プログラムの特長や実施期間中のスケジュールについて、動画でご紹介します。  
参加のご検討にあたり、ぜひご覧ください。

#### 4. 対象者

2023 年度/2024 年度 最新の定期健康診断（特定健康診査）健診結果が、下記の①～③に該当する方（被保険者）

- ① HbA1c の値が 5.6%～6.4%、かつ空腹時血糖の値が 140mg/dL 以下の方
- ② HbA1c の値が 6.5%～6.9%、かつ空腹時血糖の値が 125mg/dL 以下の方
- ③ HbA1c の値が 5.5%以下、かつ空腹時血糖の値が 110～140mg/dL」の方

| 空腹時血糖<br>(mg/dl) | HbA1c (%) |         |         |      |
|------------------|-----------|---------|---------|------|
|                  | ～5.5      | 5.6～6.4 | 6.5～6.9 | 7.0～ |
| 141～             | ×         | ×       | ×       | ×    |
| 126～140          | ●         | ●       | ×       | ×    |
| 110～125          | ●         | ●       | ●       | ×    |
| ～109             | ×         | ●       | ●       | ×    |

#### 参加要件

**※重要※**

以下の①～⑥のすべてに該当する方を対象に、プログラムをご提供いたします。

- ① 糖尿病および慢性腎不全の治療中でないこと
- ② 妊産婦でないこと
- ③ 糖尿病および慢性腎不全以外の疾患で投薬を受けていないこと  
投薬を受けている場合は、プログラムへの参加について主治医へ確認を行うこと
- ④ 血糖管理ツール（FreeStyle リブレセンサー）を装着できること
- ⑤ 日常的に受信確認可能なメールアドレスを保有していること
- ⑥ アプリをダウンロードできるスマートフォンを所有していること  
または、自宅にインターネットに接続されたパソコンを所有していること  
(タブレット端末の代用は不可)

#### 5. 申込方法

別紙「糖尿病予防プログラム参加申込書」をメールまたは郵送にて

「リケンテクノス健康保険組合 担当 四十萬（シジマ）宛」へご提出ください。

#### 6. 申込期限

2024 年 9 月 24 日（火）まで

#### 7. 参加費用

プログラムによる自己負担金はありません（健保が全額（69,300 円）負担）

※機器は無償提供されます

※アプリ・ソフトウェアの登録は無料です

※アプリ・ソフトウェアのダウンロードや使用、インターネット上で視聴いただく動画再生等にかかる通信料は、ご自身でご負担いただきます。