

血糖管理ツール
「FreeStyleリブレ」の

「じぶんで 血糖チェック」で 健康ライフに シフトチェンジ!



自分の
生活習慣による
身体の変化が
見える



普段の生活の中でなかなか確認することのできない血糖変動の見える化により、生活習慣が身体にどんな影響を与えているのか知ることができる!

自分に合った
改善方法に
気づく



◀例えば、パンと白米ではどちらが血糖値が上がりにくいのか、通常の血糖変動にも個人差が。自分の体質を知れば、効果的な生活改善ができる!

改善した
行動の効果が
見えるから
楽しい



▲測定結果に基づいた医師監修のアドバイスが配信され、行動改善の結果もすぐに数値で確認できるから楽しみながら生活改善!

!!この体験、一生モノ!!



自分に適した
生活習慣を発見・
身に付けられます

サービス概要はコチラ



参加の流れ

約3ヵ月間のプランです。プラン期間中は、全4回のセミナーにご参加いただきます。

参加申込

電話・Webで
10月31日(金)
申込〆切

第1回セミナー

11月14日(金)
18:30~19:30
@ほがらかん

第2回セミナー



12月12日(金)18:30~20:00
@ほがらかん

セミナー終了後に
血糖測定機器を装着し、
2週間の血糖モニタリング
を開始いただきます

第3回セミナー

12月19日(金)
18:30~19:30
@ほがらかん

第4回セミナー

1月23日(金)
18:30~19:30
@ほがらかん

「じぶんで血糖チェック」活用のおすすめ

(イメージ)



ドクターより一言

「血糖変動チェックプラン」は、まさに自らが行う食事摂取や身体活動と血糖値がダイナミックに相関する可能性があることを、視覚的に実感できることで、生活習慣変容につながる契機になることにその意義があると思います。日々の血糖変動を自分で確認し評価することで、リアルタイムで自分の身体で起こっている血糖の推移に意識を向けるツールになると思います。

日本生命病院 副院長/内分泌・代謝内科部長/糖尿病・内分泌センター長 医学博士 橋本 久仁彦



参加要件

鏡石町住民で30～69歳までの、現在糖尿病治療中※でない方

※内服の有無に関わらず、血糖について定期的に受診や検査をしていること

かつ、下記のどちらかに当てはまる方

- ①令和6年～7年の健診結果でHbA1c 5.6～6.4%の方
- ②血糖値が気になる方

その他

- ・連絡可能なメールアドレスがあること
- ・Webの閲覧環境があること (PCやスマートフォン)
- ・FreeStyleリブレをじぶんで装着できること

お申し込み

10月31日(金)までに、お電話かWebでお申し込みください

Tel : 62-2115
(健康環境課 平日8:30～17:15)

Web : Googleフォームより



サポート体制

当プランは、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。



日本生命保険相互会社



公益財団法人 日本生命済生会

日本生命病院

お問合せ先

鏡石町 健康環境課

Tel : 62-2115