

NEW!

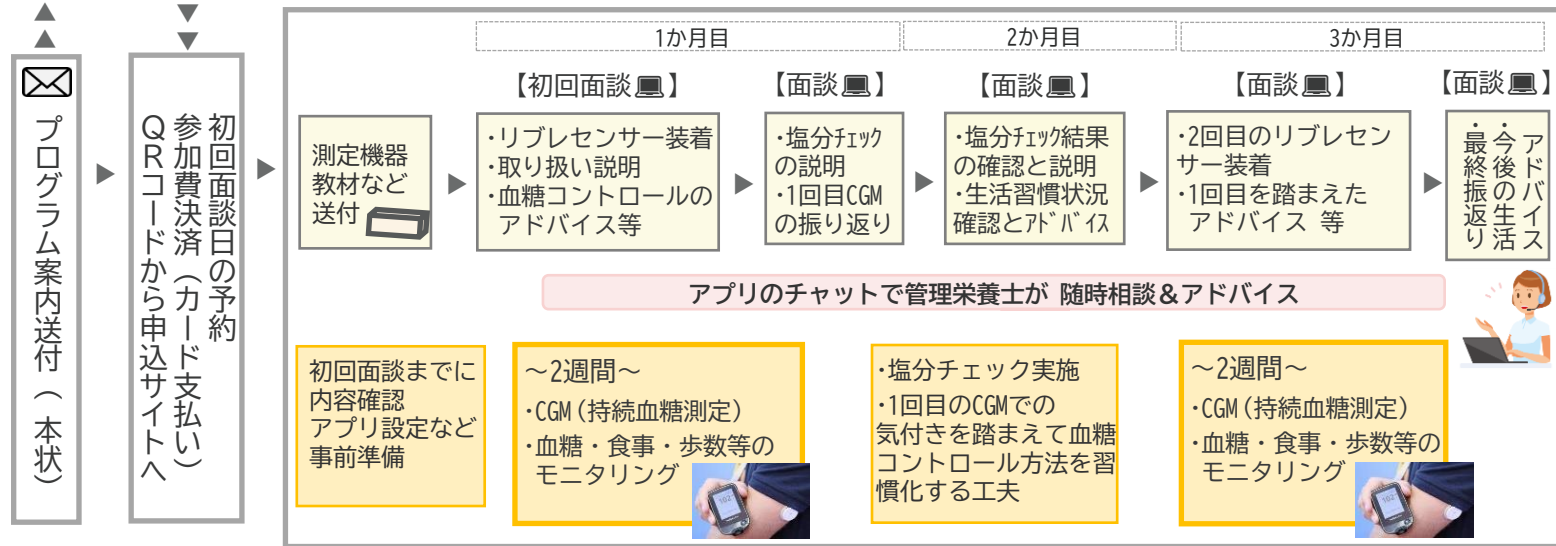
## リブレで実感！血糖コントロールプログラム

## 概要とおすすめPoint

## プログラムの流れ



- \* 事前に主治医にご相談の上、お申し込みください。
- \* リブレを使用したCGM (持続血糖測定) は、治療の一環として保険診療で実施可能です。主治医のもとでの使用を希望される場合は、その旨 主治医にご相談ください。  
(同封のリブレ活用方法 比較表 をご参照ください)



- ※ リブレセンサーは、PC面談で遠隔サポートを受けながらご自分で装着いただき、2週間後ご自分で外していただきます。
- ※ プログラム期間中は、いつでもシンクヘルスアプリのチャットで栄養士にご相談いただけます。

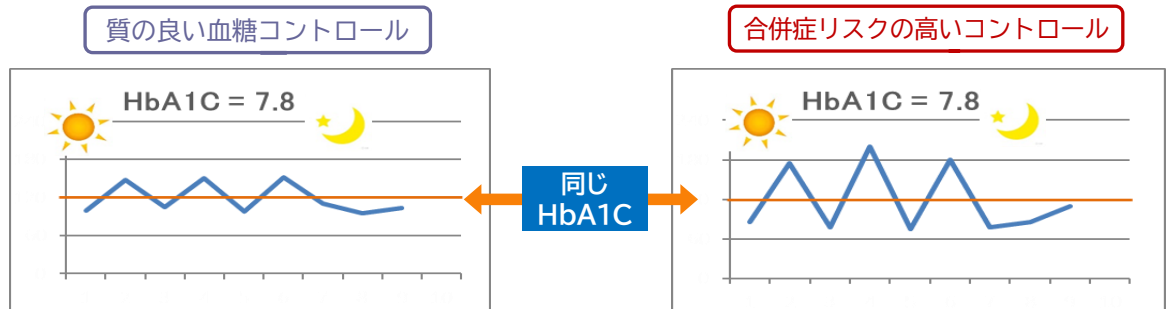
## CGM (持続血糖測定) のメリット

## HbA1Cの値だけではわからない「血糖コントロールの質」を確認できる

HbA1Cの値が同じでも、血糖変動の幅が小さく緩やかなほうが「質の良いコントロール」とされ合併症を起こしにくいと言われています。  
CGM で24時間の血糖変動を確認することで血糖コントロールの質が確認できます。

\* 合併症のリスクを高める「血糖値スパイク(食後高血糖)」リアルタイムで確認できるので原因を把握できます。

血糖変動の幅  
コントロールの質  
が大切



## 食事調整や活動の効果を実感できる

食後に軽くカラダを動かすと 血糖変動の幅が小さく早く下がるみたい♪

野菜のおかずを少し多めに先に食べるといいみたいだ



「何を食べたら血糖はどのくらい上がるのか」「運動でどのくらい下がるのか」をリアルタイムで確認できます。

「この食べ方なら大丈夫」「これくらい歩けば調整できる」などの目安がわかると無理のない血糖コントロールのコツがわかります。

NEW!

## リブレで実感！血糖コントロールプログラム

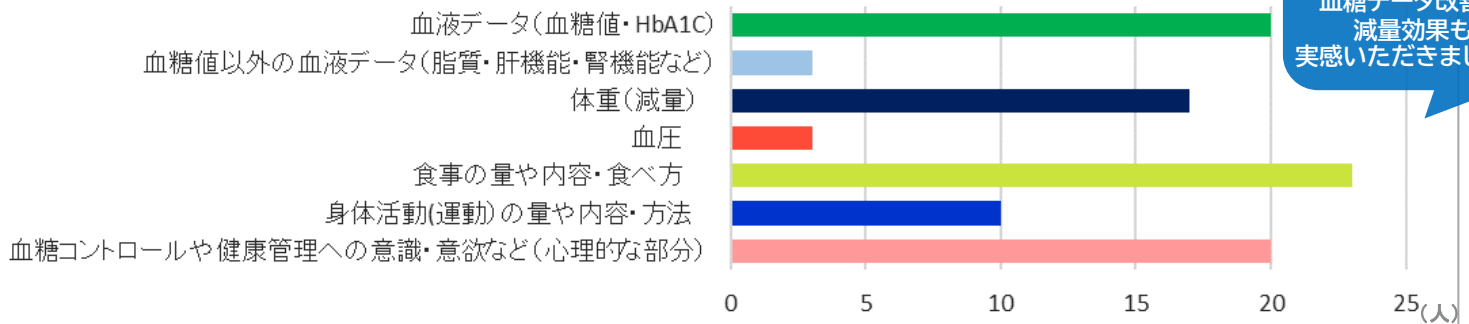
概要とおすすめPoint

## 当組合モニター参加者様の声

## モニター参加者 満足度 100%

プログラムリニューアルにあたって、当組合で実施したトライアルに参加いただいた25名の方からアンケート回答をいただき、全員から「大変満足」「満足」とのお声をいただきました！

## 今回のプログラムで改善できたこと・改善効果を実感できたこと



生活習慣の改善や意識の変化だけでなく多くの方に血糖データ改善や減量効果も実感いただきました！

食後の運動など、アドバイスを実践したときの結果もリアルタイムで分かるので納得感が高く継続に繋がる。

スマホですべて管理が出来る事が非常に良かった。

プログラム開始から日々少しずつ体重が減っていくこともモチベーションに繋がった。

複数回リブレを試せることが大きかった。

Fitbitの併用で運動量やタイミングと血糖値の変化が見えるのが良かった。

Fitbitの活用で効果的な運動のフィードバックが得られたので、「ただ歩く」のではなく「ウォーキング」で血糖値コントロールが出来た。

指導者のアドバイスがとても納得性があり面談やチャットで話せることが安心と信頼に繋がった。

食べ物の種類や量と血糖値の関係がわかるので、それを考慮した食事を行うことで血糖値安定化を図ることが出来た

管理栄養士さんのストイックにならない丁度いいアドバイスが良かった。

摂取した食事と血糖値が可視化され、直ぐに食事内容や食後の血糖スパイク対応ができた。改善対策までの時間を短縮出来た。

食事などの記録がリアルタイムでスタッフに共有できた点。特に食事は写真撮影により記録負荷が大きく減少しました。