

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、生活習慣改善を応援

約3カ月の
プラン

糖尿病予防プログラム参加案内

生活習慣改善トレーニング 始めませんか？



糖尿病予防プログラムとは

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・・・

食べ過ぎ・飲み過ぎ



生活リズムの乱れ



ストレス



運動不足



生活習慣を見直すことで、糖尿病になるリスクを下げるすることができます。
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！



日本生命グループに所属する、経験豊富な保健師等が
約3カ月間、あなたの保健指導を担当します！

糖尿病予防プログラムの3つの特長

ポイント1

時間・場所の制約が少ない遠隔指導

保健指導は、初回面談はTV電話、その後の継続支援および最終評価は専用WEBサイトのメッセージや電話でおこないます

ポイント2

バイタルデータに基づく効果的な改善指導

バイタルデータはWEBサイトを経由して担当保健師等に共有されるため、参加者それぞれのデータに基づいた改善ポイントや気づきを得られます

ポイント3

高い成果と参加者満足度

参加者約7割に、平均グルコース値の改善や
血糖値スパイクの減少といった効果が出ています



糖尿病ってどんな病気？



ICTを活用したセルフチェックと遠隔指導で生活習慣改善を応援

流れ

7月
月上旬

専用WEBサイトアカウント登録

プログラムで使用する
専用WEBサイトの登録をします



機器受領・初期設定を実施

各種機器の初期設定や
アプリのダウンロードを済ませ、
セルフモニタリングを開始します

7月
月下旬

①8月
月上旬

セルフモニタリング開始

- ① 体重、歩数
- ② 血糖管理ツールによる
24時間×2週間のグルコース値

②8月
月中旬



TV電話による初回面談

遠隔面談で担当保健師等と
一緒に行動目標を策定します

START
8月下旬

メッセージ・電話による継続指導×5

モニタリングデータに基づき2週間に一度
遠隔による保健指導を受けます。
(支援メッセージには返信します)

行動目標に基づき
取り組もう！



最終評価

プログラムの成果を確認します

11月
月下旬

ICTを活用した健康状態の測定

活動量計

オムロンヘルスケア株式会社
「カロリスキャン」



血糖管理ツール※

アボットジャパン合同会社
「FreeStyleリブレ」



※ 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。
参加者のスマートフォンのご利用環境により、血糖管理ツール（アプリもしくは専用リーダー）
が異なります。

専用WEBサイト「N-lis」で測定データをチェック

ホーム画面



血糖管理



各種予約



遠隔による保健指導

担当保健師等が個々のバイタル・行動データを確認している
ため、スムーズに適切な保健指導が受けられます



メッセージが来たから
返信しよう！

約3カ月のプログラム期間中に計7回*遠隔で保健指導を行います。
*初回面談はTV電話、その後の継続支援5回および最終評価は専用WEB
サイトのメッセージや電話で実施（計7回）