

「将来糖尿病になりたくない」と考えているあなたへ

令和6年度 射水市国民健康保険

# 糖尿病予防 オンライン健康相談

先着 30名

参加費 無料 (通常約7万円のプログラムを  
市が全額助成します)

※スマホやパソコン使用時の通信料は自己負担です

プログラム参加期間 約3か月間



実はあなたは「隠れ糖尿病」かもしれません

射水市では、日本で最も先進的な7万円のプログラムを無料で受けられます

健康診断で血糖値が正常だったり境界域の場合でも、食後の血糖値だけ大幅に上昇する場合があります。

こうした症状は「隠れ糖尿病」と言われています。射水市は糖尿病や糖尿病予備群と言われる人が県や国より多く、市では皆さんの糖尿病の悪化を何とか防ぎたいと思っています。

おうちで測定！ 家にいながら病院と同じアドバイスが受けられます

- 血糖管理ツール(FreeStyleリブレ)を腕につけて、24時間の血糖変動をスマホやパソコンで確認できます
- 血糖値や歩数、食事の写真などを携帯やパソコンから送った後、日本生命病院の担当保健師から一人一人の状態に合わせた質の高いアドバイスを受けることができます
- TV電話やメールでアドバイスを受けるため、病院に出向いたり、直接対面する必要はありません

## 参加方法

STEP1 条件を確認

STEP2 申込

STEP3 参加

参加条件や流れを  
確認する

このちらしの裏面を  
ご覧ください

こちらから



血糖値を測定

アドバイスをもとに  
食事や運動の改善

血糖値を測定・  
結果を確認

問合せ先 射水市役所 保険年金課 ☎0766-51-6628

Q1 どんな人が参加できますか？

A1 射水市国民健康保険加入者のうち、下記の条件に全て当てはまる方が、参加できます

### 血糖値や持病について

- HbA1cが5.6～6.4%  妊産婦でない
- 過去に一度も「糖尿病」や「慢性腎不全」と診断されたことがない  
(すでに診断・治療・内服をしている方は対象外)
- 糖尿病以外の持病がある場合、かかりつけ医から参加の了解を得られる  
(別紙の「糖尿病予防プログラム参加検討のお願い」をかかりつけ医に渡し、了解を得てください)

### スマートフォンや使用機器について

- アプリをダウンロードできるスマートフォンを持っている  
(ガラケーやタブレット端末の代用は不可)
- 連絡可能なメールアドレスを持っている
- 血糖管理ツール(FreeStyleリブレセンサー)を腕に着けることができる

Q2 血糖管理ツール(FreeStyleリブレ)とは何ですか？

A2 腕につけたセンサーによって24時間の血糖値の変動が分かります



装着

小型のセンサーを上腕の後ろ側に装着します  
(ほとんど痛みがなく、シャワーや入浴・水泳が可能です)



読み取り

アプリ/専用リーダー

センサーをスキャンすると血糖値がすぐわかります



確認

アプリ/専用リーダー

測定情報がわかりやすいグラフで表示されます

### ※ 過去の結果

血糖値が改善した人：66.7% (R4)

体重が改善した人：85.7% (R5)

Q3 プログラムの流れを知りたいです

A3

0-2週目

3週目～10週目

11-12週目

血糖 FreeStyleリブレ装着

リアルタイムに血糖値を確認でき、自分の行動パターンを見直すきっかけとなった  
(50代男性体験者)

FreeStyleリブレ装着

歩数 活動量計装着

食事 食事内容を撮影・記録

担当保健師から励ましやアドバイスをもらい、やる気が持続した  
(40代女性体験者)

食事内容を撮影・記録

詳細はこちら



初回面談

2週間に1度のペースで、カウンセリング  
(メール又は電話)

最終評価