

由布市の生活習慣病予防教室が新しくなりました

自分で血糖チェックする健康教室 『生活習慣改善に チャレンジ』

参加者募集!

24時間×2週間
血糖変動を記録
してグラフ化



● ● 教室内容 ● ●

1. 初回セミナー 機器の配付と測定方法の説明を実施

いずれかの日程にご参加ください。

- ① 9/27 (金) 19時～ (はさま未来館)
- ② 9/28 (土) 10時～ (庄内庁舎)

各日
先着10名程度

※参加費は無料です。
お申し込みはお早めに。

2. 自分で血糖チェック-2週間-

- ① センサーを装着し、スマホまたは専用リーダーでスキャンすると血糖変動をグラフで見ることができます。
- ② WEBサイトに日々の結果を入力することで個別の健康アドバイスが配信されます。それを参考に生活習慣改善にチャレンジ!

血糖管理ツール (FreeStyleリブレ) について

- ・左右いずれかの上腕の裏側に500円玉ほどの大きさのセンサーを装着し、24時間×2週間血糖の変動を測定します。
- ・これにより、健康診断では見つかりにくい「血糖値スパイク」の把握が可能です。
- ・センサーは使い捨てで、最長2週間の血糖変動が測定できます。
- ・装着は付属の説明書をご確認のうえ、ご自身で行っていただけます。

ご参考



アポットジャパン (株) 公式サイト
＜③センサーの装着＞

〈装着するセンサーイメージ〉

〈装着イメージ〉

〈センサー読み取りイメージ〉

〈スマホアプリイメージ〉



血糖変動が
点から線に。
これまで見ることが
できなかった
時間帯の変動を
見える化します。

3. WEBで2週間の結果やアンケート回答を入力 血糖変動に対する個別の評価が配信されます。

◆ ◆ 参加要件 ◆ ◆

下記①～③すべてに該当する方が対象です。

- ① 由布市民でスマートフォンをお持ちの方
- ② 20～65歳で直近の健康診査結果をお持ちの方
- ③ 糖尿病の治療を受けていない方

▼ お申し込みはこちら ▼

● WEBで申込み →→→

右記QRコードより必要事項を入力

● 電話で申込み

健康増進課 ☎097-582-1120

< 申込締切: 9月2日 (月) >

定員になり次第、受付を終了いたします。



教室の活用方法や、申込みにあたっての確認事項については、裏面をご確認ください。

「じぶんで血糖チェック」活用のススメ

(イメージ)



お申し込み時にご確認ください

参考：日本生命プログラム事務局▶



1. 血糖管理ツールの確認

お持ちのスマートフォンがFreeStyleリブレLink推奨環境に
該当するかご確認ください



左記のQRコードより Abbott ジャパン HP でご確認ください。
「あなたは患者さん・ご家族ですか?」と表示された場合は、「はい」を選択ください。

<https://www.myfreestyle.jp/patient/freestyle-libre-link/download.html>
(このサイトは予告なく変更される場合がございます)

※QRコードは (株) デンソーウェアの商標です

該当する ↓

該当しない ↓

① (ご自身の) スマートフォンで血糖測定



Abbott 合同会社
FreeStyleリブレLink
(スマートフォンアプリ)

② 専用リーダーで血糖測定



Abbott 合同会社
FreeStyleリブレ専用リーダー
(別途配付)

対象ツール (① or ②) を確認のうえ、お申し込みください

2. その他の留意点

- ・ペースメーカーなど、他の埋め込み式医療機器と一緒に使用できません。(誤作動のおそれがあるため)
- ・【X線・MRI・CTスキャン】を受検する予定がある場合は、受検日を選んでセンサーを装着してください。
【脳ドック・PET・鍼、電気治療・人工透析】を受ける方は、センサーをつけたまま受けてよいか医師等にご確認ください。途中で外すことはできますが、一度外すと再装着できず測定が終了します。
- ・センサーは皮膚へ固定するため粘着剤が使用されています。(皮膚が弱い方はかぶれる場合があります)
- ・装着するセンサーにはフィラメント (幅0.4mm以下) がついております。
個人差がありますが、装着時の痛みはほとんどありません。
- ・装着期間中は通常どおり生活していただけますが、激しい運動等は避けてください。

教室のサポートについて

この教室は、日本生命保険相互会社に委託して実施
します。「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。

お問い合わせ先

〒879-5498
由布市庄内町柿原302番地
健康増進課 ☎097-582-1120 (直通)