

大貨健保

公式 **LINE** 利用登録者“限定”



じぶんにあった生活習慣を見つける2週間！

「じぶんで血糖チェック」に 参加しませんか？

参加無料

友だち登録は
こちらから！



※ 友だち追加だけでは配信が
届きません。必ず本人確認
まで、入力をお願いします。

★ 本プログラムは公式LINEの利用登録者限定に
ご案内します。申込方法は10月初旬に公式LINEにて
お知らせします。

※ 一斉配信のため、9月中に利用登録がない方には案内の対象と
ならない場合があります。
※ 応募多数の場合は抽選となります。

この機会に従業員の方へLINE登録の
ご周知をお願いします。



健康診断では気づけない 血糖値スパイク！

あなたは大丈夫？

動画で見る「血糖値スパイク」



血糖変動をセルフモニタリングしてみませんか？！

24時間×2週間、グルコース値を測定し、
健康診断では見つかりにくい食後高血糖等の
血糖変動を把握することが可能です



血糖管理ツール“FreeStyleリブレ2”

健康診断の血糖値が正常でも安心できません!

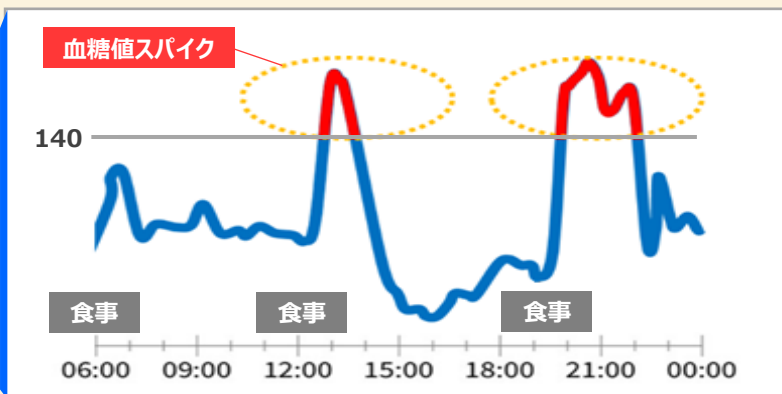
- 普段は正常値であるものの、食後の短時間だけ血糖値が急上昇することを**血糖値スパイク**と言います。
- 血糖値スパイクが起こると、血管が傷つけられ、**動脈硬化**を促します。その結果、**脳梗塞**や**心筋梗塞**などによる突然死のリスクが高まることや、**糖尿病・がん・認知症**を引き起こすという研究結果もあります。
- 食後に血糖値スパイクが起きている場合でも、時間とともに血糖値が正常に戻っていくため、健康診断など**10時間以上絶食した後に測定する「空腹時血糖」**を用いる検査では異常を見つけることができません。

まずは自分の血糖変動を知ることが大切です!

「FreeStyleリブレ2」装着イメージ



スマホで数値読み取り



“じぶんで血糖チェック” 3つのポイント

1 血糖変動を簡単にセルフモニタリング

血糖管理ツール「FreeStyleリブレ2」を活用することで、24時間×2週間グルコース値を測定でき、健康診断では見つかりにくい食後高血糖等の血糖変動を把握することが可能です。



提供元：日本生命病院

※ ご自身のスマートフォンのアプリで測定可能（一部機種・バージョン除く）

2 日々ワンポイントアドバイスやコラムを配信

生活習慣と血糖変動の関係や、血糖値スパイク対策がよくわかる冊子のご提供に加え、日々の測定結果に応じた「ワンポイントアドバイス」や「健康コラム」が毎日配信されます。



監修：(ワンポイントアドバイス) 日本生命病院

3 プランの最後に個人向け総括コメントを提供

2週間の測定結果をもとに、専用Web上に総括コメントが配信されます。



監修：(総括コメント) 日本生命病院

※画像はイメージです

サポート体制

本プランは、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2」の提供および「ワンポイントアドバイス」の監修は日本生命病院が行います。



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

お問い合わせ先

大阪府貨物運送健康保険組合
健康管理センター 06-6965-4056