

この研究は、福井県と（株）ザ・ファージの共創協定に基づき福井県内で実施しています。

健康管理プログラムで 10年後も好きな食事を 楽しめるかも！？

対象
食事面から血糖値が気
になる方
(20歳以上のあわら市民
に限る)



おいしいごはん食べたい!!



大好物を一生楽しみたい!!

食後血糖値に基づき生活習慣を
見直しましょう



血糖変化がひと目でわかるので、
自分にピッタリの血糖ケアがすぐに見つかる！



専用アプリで
血糖を見える化



食事に応じて変動した
あなたの血糖データを見える化！
“あなた”にあった食生活習慣を
見つけてみませんか？



本プログラムは、参加いただく皆様に費用の負担はございません。
グルコース値を測定するセンサーには限りがございます。ご興味のある方につ
いては、説明会にご参加をお願いいたします。

プログラムについて

装着した血糖センサーとダウンロードしたアプリで記録し、食後血糖を確認します。

記録する

1

血糖測定センサーと専用アプリ（スマホアプリ）で 血糖データを記録

※血糖：グルコース値



センサーは14日間常時装着します。センサーの装着とアプリの設定は看護師の指導の元、説明会で実施します。

血糖センサー（防水）について

- ・サイズは500円玉大、薄さ5mm程度、二の腕の裏に装着します。
- ・センサーはほとんど痛みのない装着感です。
- ・皮膚が弱い方、かぶれやすい方はご遠慮いただく可能性もございます。

2

食事記録アプリ（スマホアプリ）で 毎食の食事を記録

食事管理アプリをスマートフォンにダウンロードし、朝・昼・夕食・間食などの食事を記録します。



確認する



14日間、センサーを装着いただき終了となります。
終了後、食後の血糖変動についてのレポートをお送りします。
結果をご確認いただき、今後のご自身の食後血糖コントロールにお役立てください。

プログラム参加までの流れ

1 説明会申し込み※次の時間から選択

- 日時：7月13日（日） ① 9:30～10:30
② 11:00～12:00
③ 13:00～14:00
7月14日（月） ① 9:30～10:30

会場：保健センター

2 説明会参加の確定通知

3 説明会参加

- ・プログラム説明
- ・参加同意
- ・センサー装着
- ・アプリ等の準備

4 プログラム参加（2週間）

問合せ先：

「血糖変動に向き合う2週間プログラム」
運営事務局

・E-mail：
study_25fukui@thephage.life

・TEL：050-1724-8277

ご質問事項は
遠慮なくお問い合わせください

お申し込み先



お申し込み期限：6月30日

下記の方は参加いただけません

- ・糖尿病の診断を受けている方
- ・7月14日から2週間以内（プログラム参加期間）にMRIの検査予定がある方
- ・ペースメーカーを使用している方
- ・持続グルコースモニタリングを装着している方
- ・スマートフォンをお持ちでない方
- ※スマートフォンの機種によっては参加いただけません
- ・皮膚が敏感な方（ご自身の判断で参加可能）