

J M D C



[糖尿病予防プログラム対象者様向け]

面談時投影資料

本日の流れ

初回面談は以下の内容で進めさせていただき、約50～60分を予定しております。

1. Pep Up.compassプログラムの目的
2. なぜ、いま血糖コントロールが大切？
3. ご参加のきっかけ、気になること
4. 健診結果の振り返り
5. 血糖値、HbA1cについて
6. 生活習慣の振り返り／プログラム中に意識したいこと
7. CGM(リブレ)について
8. 今後のスケジュール、連絡事項

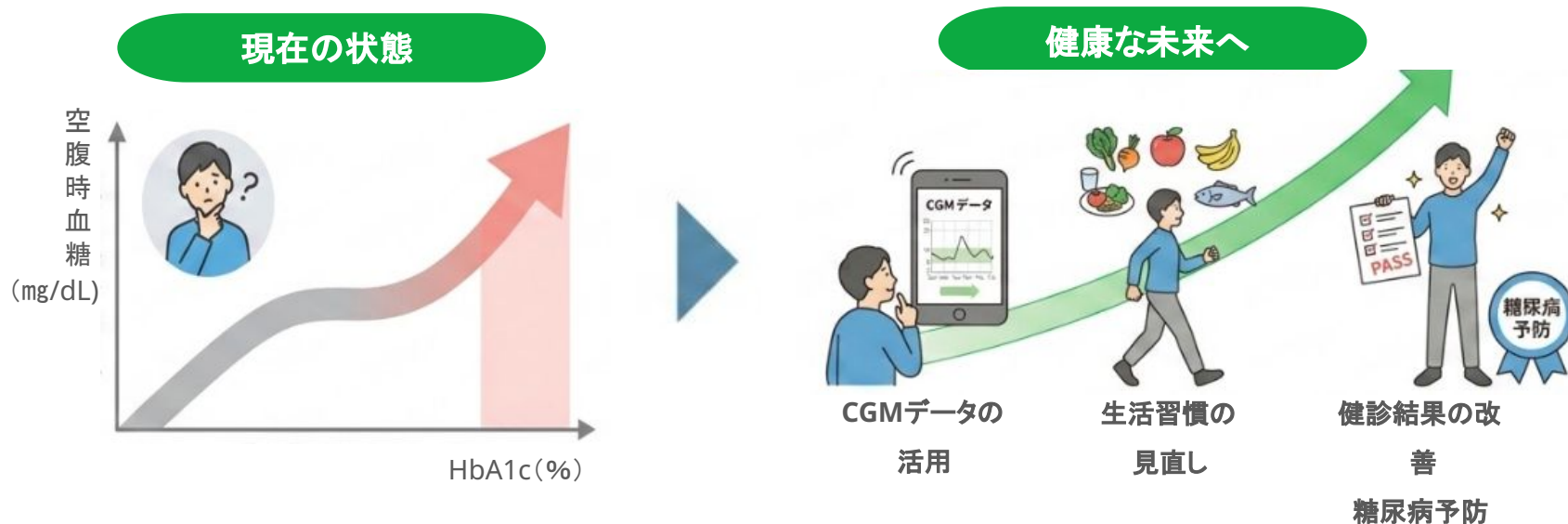
1. Pep Up.compassプログラムの目的

このプログラムは、**ご自身の生活が血糖の動きに
どのように影響しているのかを気づく・理解すること** を目的としています。

日々の食事や運動、睡眠などをデータとあわせて振り返ることで、
これからの健康を考えるヒントを見つけていきましょう。

2. なぜ、いま血糖コントロールが大切？

今は、**糖尿病発症のリスク**が高まり始めている段階です。



糖尿病ではない今だからこそ、データを使って血糖の動きを知り、生活習慣を見直すことが大切です

3. ご参加のきっかけ、気になっていること

今回のプログラムについて、率直なお気持ちをお聞かせください。

①参加のきっかけ

プログラムに参加しようと思った理由

②今、気になっていること

健診結果や体調について、気になっていること

③医療機関への相談

血圧・脂質・血糖など、お身体の状態について
医師に相談したことや通院中のこと

④このプログラムで目指したいこと

プログラムを通して、
どのような状態を目指したいか

すぐに思い浮かばなくても大丈夫です。お話ししながら一緒に整理していきましょう。

4. 健診結果の振り返り

※主に血糖を確認するプログラムですが、必要に応じて血压や脂質もあわせて確認します

		正常値	保健指導判定値	受診勧奨判定値	要治療域
血压	収縮期血压 (mmHg)	129以下	130以上	140以上	160以上
	拡張期血压 (mmHg)	84以下	85以上	90以上	100以上
血糖 (糖代謝)	空腹時血糖 (mg/dl)	99以下	100以上	126以上	空腹時 126以上 かつ HbA1c6.5%以上
	随時血糖 (mg/dl)	99以下	100以上	126以上	
	HbA1c(%)	5.5以下	5.6以上	6.5以上	
脂質	空腹時中性脂肪 (mg/dl)	149以下	150以上	300以上	500以上
	随時中性脂肪 (mg/dl)	174以下	175以上	300以上	500以上
	HDLコレステロール (mg/dl)	40以上	39以下	34以下	29以下
	LDLコレステロール (mg/dl)	119以下	120以上	140以上	180以上

5. 血糖値、HbA1cについて



血糖値＝リアルタイムの数値



- ・血液中に糖（ブドウ糖）が何mg溶けているか表す値。
- ・食事、運動、ストレスに反応して変動する。

HbA1c＝日々の積み重ねの結果



- ・過去1～2か月の血糖値の平均値を表す。
- ・日々の血糖コントロール（波の変動を緩やかにする）の積み重ねを反映する。

※貧血がある場合、その種類によって実際のHbA1cより高く、または低く出ることがある。

このプログラムでは、CGM（リブレ）を使って、血糖の動きに近い「グルコース値」や、「推定A1c」（装着5日目以降）を確認できます。

※血液検査の結果そのものではないため、数値は参考として見ていきましょう。

6. 生活習慣の振り返り／プログラム中に意識したいこと

普段の生活について、無理のない範囲でお聞かせください

食事・運動・睡眠等を一緒に振り返りながら、血糖値の動きに関係しそうなポイントを少しずつ整理していきましょう

これまでに健康のために取り組んだこと

食事、運動などについて 上手くいったこと継続がむずかしかったこと

今の生活を振り返ってみましょう

食事	運動	仕事	睡眠
----	----	----	----

いつもの生活を振り返ることが、血糖の動きを見るヒントになります

参考：血糖の動きに影響しやすい生活のポイント

こんなことはあてはまりませんか？一般的に血糖の動きに影響しやすいとされている生活習慣です

食事関連

- ☐ 早食い（10分程度）
- ☐ 単品メニューになりがち
（丼、ラーメンなど）
- ☐ ダブル炭水化物
（ご飯＋麺、おにぎり＋パン）
- ☐ 朝食は抜きがち
- ☐ 夕食は遅め
- ☐ 野菜は少なめ
- ☐ お腹いっぱい食べる

嗜好品関連

- ☐ お菓子をよく食べる
（チョコ、スナック菓子、
アイス、飴、菓子パンなど）
- ☐ 飲み物習慣
（ジュース、甘いコーヒー、
カフェオレ、エナドリなど）
- ☐ お酒をよく飲む

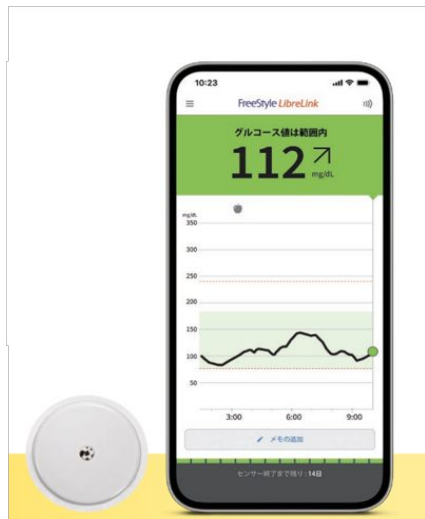
運動・その他

- ☐ 座って過ごすことが多い
- ☐ 運動はほとんどしない
- ☐ 食後すぐ横になる・
座ったまま動かない
- ☐ 睡眠不足
- ☐ タバコを吸う

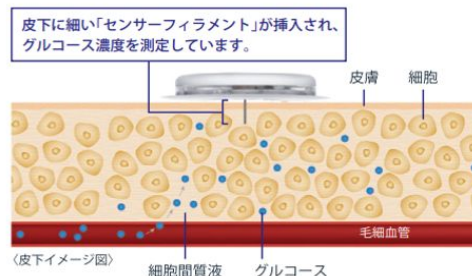
これまでの振り返り＋上の表をみて、『プログラム中に意識してみたいこと』を一緒に決めていきましょう
これからご説明するCGM（リブレ）を使って、その行動が血糖の動きにどう関係するか確認していきます

7. CGM(リブレ)について

持続グルコースモニター(CGM)は、血液中ではなく、「間質液中」のグルコース濃度の変化を把握するためのツールです。そのため、実際の血糖値との差が生じる場合があります。



FreeStyleリブレのセンサーは、細胞間質液中のグルコース濃度を測定します。



- FreeStyleリブレは間質液中のグルコース濃度を血糖値に換算しています。間質液と毛細血管血との生理学的な違いにより、グルコース値に差が生じる場合があります。
- 以下のような場合、血糖自己測定器を併用してください¹⁾。
 - ・センサーにより得られた低血糖または低血糖の可能性について確認する場合。
 - ・センサーの測定結果と一致しない症状がある場合、または測定値の正確性に疑問がある場合。

特に血糖値が上下しているときは、実際の値より少しずれが生じます。



血糖値が安定しているとき

血糖値が安定しているときには、両方の測定結果にほとんど違いはありません。

血糖値が上昇しているとき

食後など、血糖値が上昇しているとき、間質液中グルコース値は血糖値より遅れて上昇します³²⁾。

血糖値が下降しているとき

投薬後や運動後には、血糖値が下がった後、間質液中グルコース値は再び遅れて下降します³²⁾。

1分ごとに測定し、14日間使用可能です。

FreeStyleリブレの使用方法

詳しくは
こちらの動画を
ご覧ください



センサーの装着方法

STEP
1



センサー
アプリーケーター



センサー
パック

センサーをアプリーケーターにセット

箱を開けて、**A** センサーアプリーケーターと **B** センサーパックを取り出し、**A** センサーアプリーケーターの黒線のマークを **B** センサーパックの黒線のマークに合わせます。平らなところで、**A** センサーアプリーケーターをしっかりと押し下げてください。

STEP
2



センサーを装着

センサーは上腕の後ろ側のみに装着します。アプリーケーターを装着部位にあて、センサーが身体に装着されるまでしっかりと押し込みます。アプリーケーターをそっと身体から引き離します。センサーが固定されていることを確認し装着完了です。

初回使用時

初回使用時はセンサーの起動が完了するまで60分間待ちます。その後、グルコース値の測定が可能になります。

※詳細はユーザマニュアル8ページをご覧ください

センサーとアプリの接続方法

詳しくは
こちらの動画を
ご覧ください



測定のためアプリの設定を行います。

動作環境をご確認の上※設定をお願いします。

※NFC（おサイフケータイなど）対応機種ほとんどで利用可能です。詳しくは「[リブレLink 推奨環境](#)」で検索してください。

アプリ（リブレLink）をご利用の方

STEP
1

アプリをダウンロード

右の二次元コードから、リブレLinkアプリをダウンロードし、手順に従いアカウント登録を完了してください。

iPhone



Android



STEP
2

アプリを起動

アプリを起動し「センサーをスキャンしてグルコース値を測定します」の表示を確認したらスマートフォンをセンサーに近づけてスキャンしてください。現在のグルコース値と過去の変動を示すグラフなどが表示されればOKです。

リアルタイム測定時の注意事項

「リアルタイムグルコース測定」および「アラート機能」をご使用の際は、Bluetoothを有効にし、アプリをバックグラウンドで起動した状態での使用が必要です。（アプリを閉じるとリアルタイム測定およびアラート受信できません。）

アプリで自動的にグルコース値の受信をするために、スマートフォンのBluetoothを有効にし、センサーとスマートフォンが遮蔽物のない6メートル以内にあるようにしてください。

⚠ データ連携設定は必ず行ってください！

面談やチャットではFreeStyleリブレの結果をもとに、個別での目標設定や生活習慣の改善支援を行います。データ連携の設定は必ず行うようにしてください。



「≡メニューアイコン」をタップし、「アプリ連携」を選択します



リブレViewを「連携する」を選択します。



お送りしている「医療プラクティスID」を入力し、データ連携をします。

連携に必要な「医療プラクティスID」はPep Upからお知らせする初回面談のご案内に記載しています。ご不明な場合は面談およびチャットにて指導員にご確認ください。

※詳細はユーザーマニュアル9ページをご覧ください

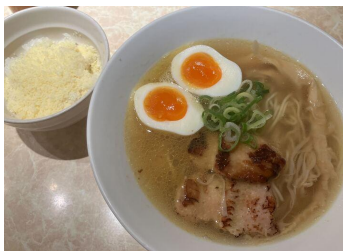
食事とCGM (リブレ) データの一例



朝



昼

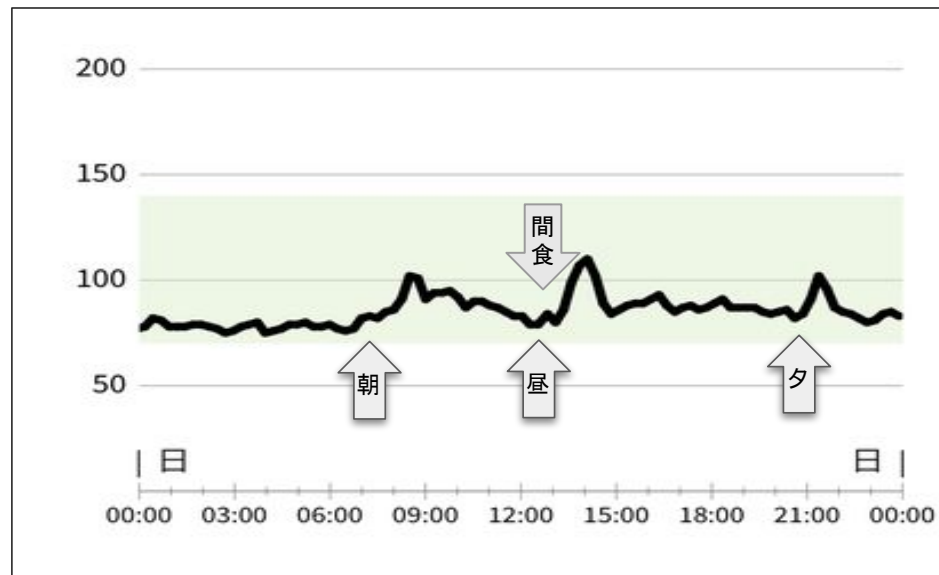


間食

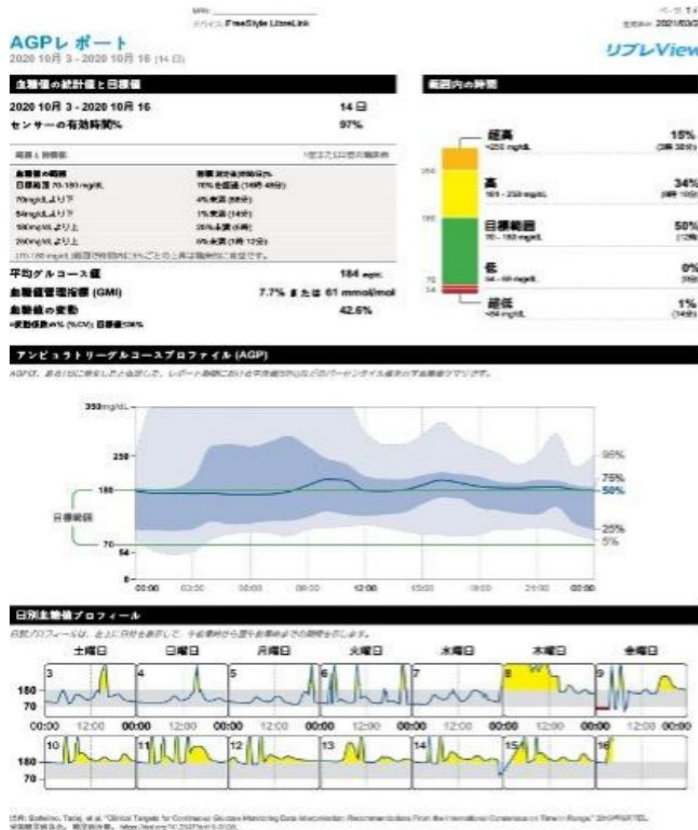


お昼後すぐに
チョコ+微糖コーヒー

タ



◎グラフの『波』には理由があります。血糖の数値だけでなく、
波の高さや、上がる角度・下がるまでの時間にも注目してみましょう。



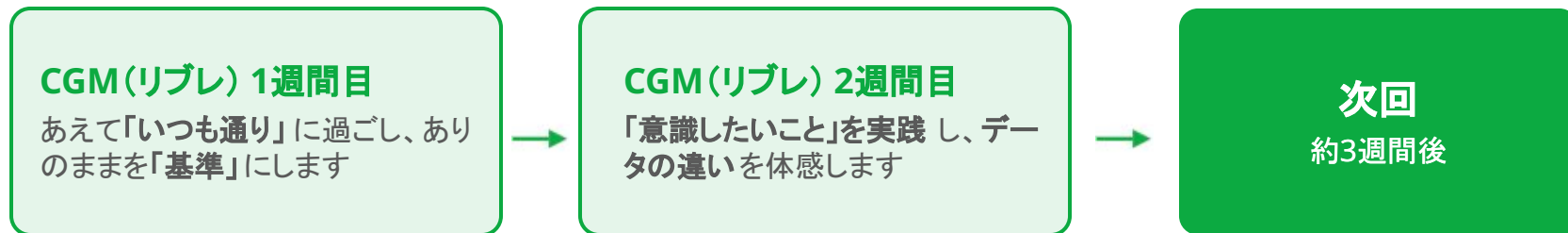
◎グラフの変動が大きいとき、
『あの時、何をしたかな?』を思い出せる
記録(食事写真や運動メモ)があると、
次の面談がより有意義な時間となります。
より効果的なプログラムにするために **生活の様子をメモ**していただくと助かります！



アプリの「メモの追加」機能も
ご活用ください

次回面談ではレポートを見ながら 2週間を一緒に振り返りましょう！

8. 今後のスケジュール、連絡事項



次回面談日： 月 日 () 時間：

8. 今後のスケジュール、連絡事項

1. 食事記録のお願い(PepUp上での記録、リブレLinkメモ)
一朝・昼・夕の食事、間食(お菓子、甘い飲み物)、お酒、おつまみなど
2. e-ラーニングのご案内
3. もしもリブレが外れてしまったら？

よりよい振り返りのためにご協力をお願いします

e-ラーニングの URL 確認、ご連絡はこちらからお願いします

パソコン(ブラウザ版)

プログラム進捗

保健指導継続中

目標体重

現在	目標	あと
78.0 kg	65.0 kg	13.0 kg

目標腹囲

現在	目標	あと
93.6 cm	80.6 cm	7.0 cm

初回面談

最終成果報告

今のあなたへのメッセージ

いよいよ保健指導がスタートしました！設定した目標体重や生活習慣の改善目標に向けて、できることから始めましょう。小さな行動の積み重ねが、確かな成果につながります。一歩ずつ、確実に前に進んでいきましょう

最新の指導員チャット

保健指導チャット

指導員

こんにちは😊最近少しずつ気も上がってきているので、短時間のお散歩...

チャット

スマホ(アプリ版)

今のあなたへのメッセージ

努力が少しずつ変化として表れ始める時期です。体重、食事、生活のリズムなど、小さな変化に注目してみましょう。記録を続けることで、自分の生活と変化の関係が見えてきます。気づきが行動のヒントになります。

保健指導チャット

指導員

今日のお便りでは「アルコールと検査値」についてお伝えしたいと思います。...

2026/05/18 17:27

保健指導について

保健指導を受けるメリット

チャット

チャットのイメージ

PepUp保健指導 > 保健指導チャット

今日のお便りでは「アルコールと検査値」についてお伝えしたいと思います。

【血圧】

飲酒中は血管が広がるので血圧は下がり気味ですが、アルコール分解の過程で血圧が上がる傾向があります。多量飲酒の影響で体圧が増加して、血圧が高くなるパターンも多いです。

【肝機能】

アルコール分解に関連するγ-GTはもともと、アルコール分解の過程で合成される脂肪が肝臓にたまり、ASTやALTが高くなります。

【中性脂肪】

アルコール分解の過程で中性脂肪が作られやすくなります。中性脂肪が増えると内臓脂肪も増えやすくなります。

メッセージを入力



J M D C