


# みんなチャレプログラム説明会

BGMが流れています。  
音声聞こえているかご確認ください。

みんなチャレアプリのインストールは完了していますか？

本日お送りしたメール  からアプリをインストールして  
ご自身のチームにお入りください。

ありがとにゃ〜



# はじめに

①資料は後ほど  
お送りします



②質問はチャットから



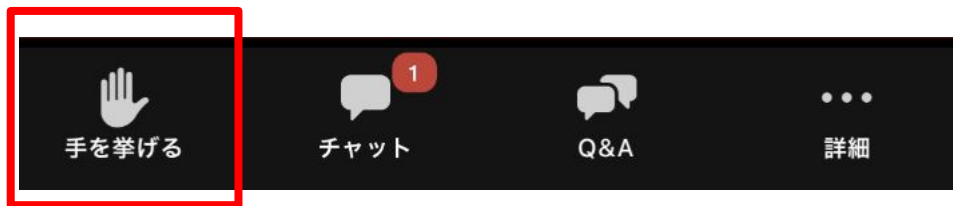
③メールでも回答します



ようこそ説明会へ！

いきなりですが、  
こんなお悩みありませんか？

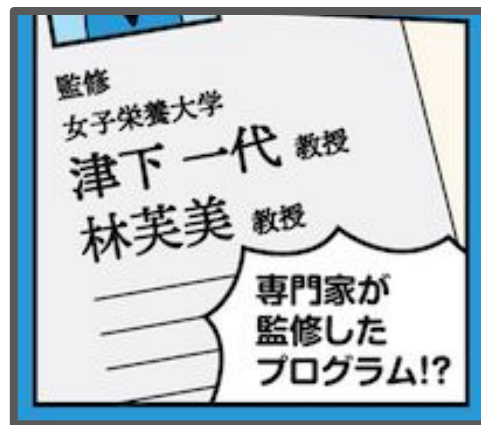
- 生活習慣を改善するように  
言われるけれど具体的に何したらいいの？
- 頑張ってチャレンジをしても  
いつも三日坊主で終わってしまう・・・



あなたはすでに  
第一歩を踏み出しました！  
おめでとう！



# 専門家が監修した 血糖値が気になる方向けの 24週間のプログラムです



血糖値測定器  
(FreeStyleリブレ2)  
を無料で試せる



同じ悩みを持つ  
仲間と一緒に  
チャレンジできる

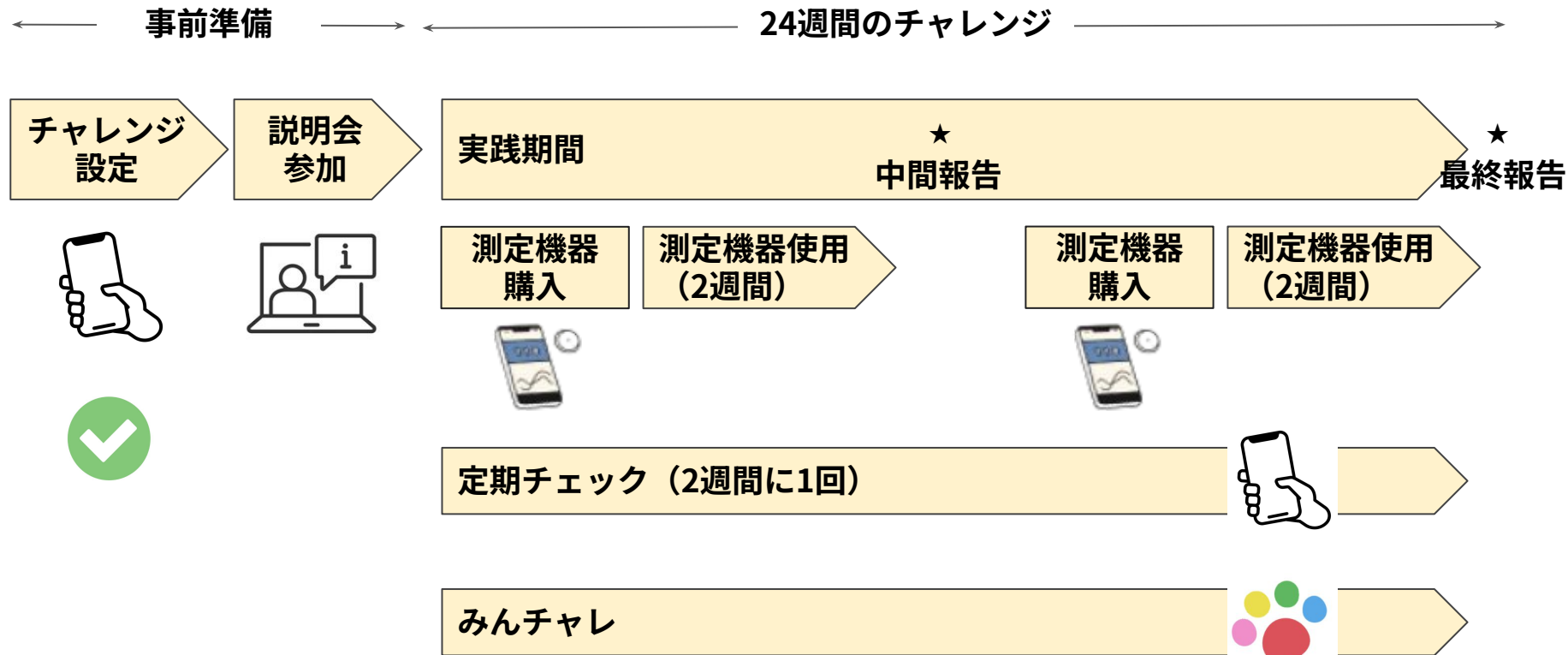


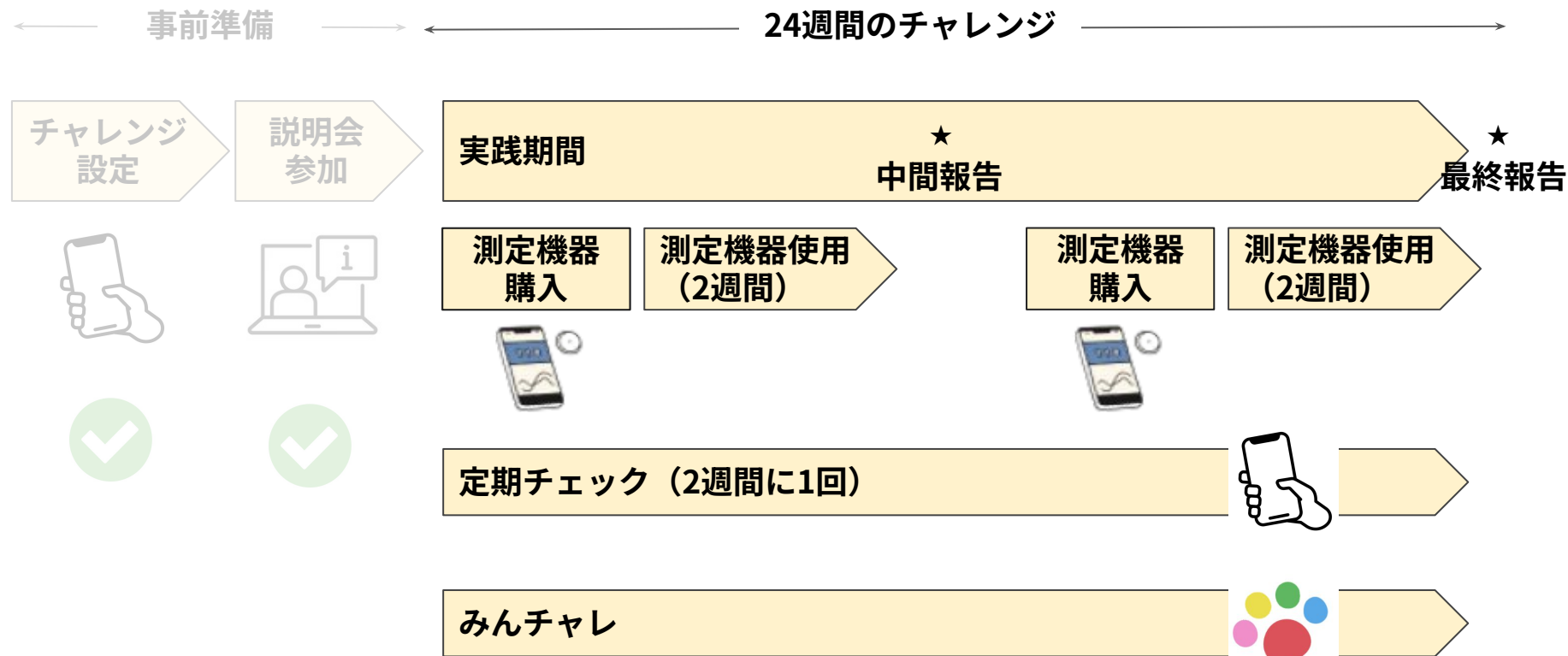
楽しく続ける  
習慣化のコツが  
身に付く



# 本プログラムの流れ

9

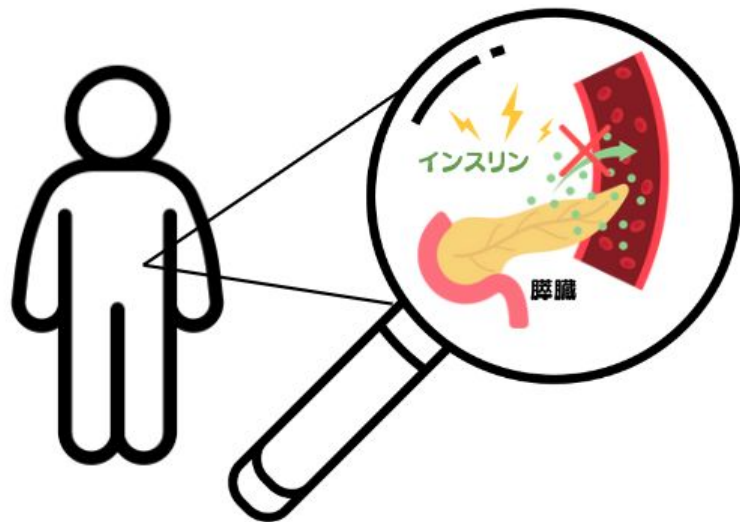




1. 糖尿病について知る
2. 測定機器について知る
3. 続けるためのポイント
4. みんなの体験
5. 今後の流れ

1. 糖尿病について知る
2. 測定機器について知る
3. 続けるためのポイント
4. みんなの体験
5. 今後の流れ

インスリンが十分に働かないために、血液中を流れるブドウ糖という糖（血糖）が増えてしまう病気



インスリンとは？  
膵臓から出るホルモン。  
血糖を一定の範囲におさめる働きを担っています

血糖値が高いままの生活を続けると、血管がもろく、ボロボロになり全身の臓器に様々な障害が起こります

## 太い血管の障害

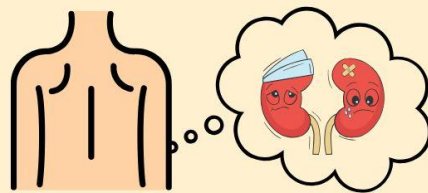


脳梗塞



心筋梗塞

## 細い血管の障害



腎症



神経障害



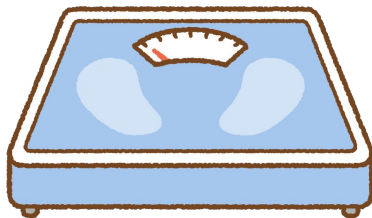
網膜症

## 糖尿病は「コントロール」が大事な病気です

血糖  
コントロール



体重



血圧



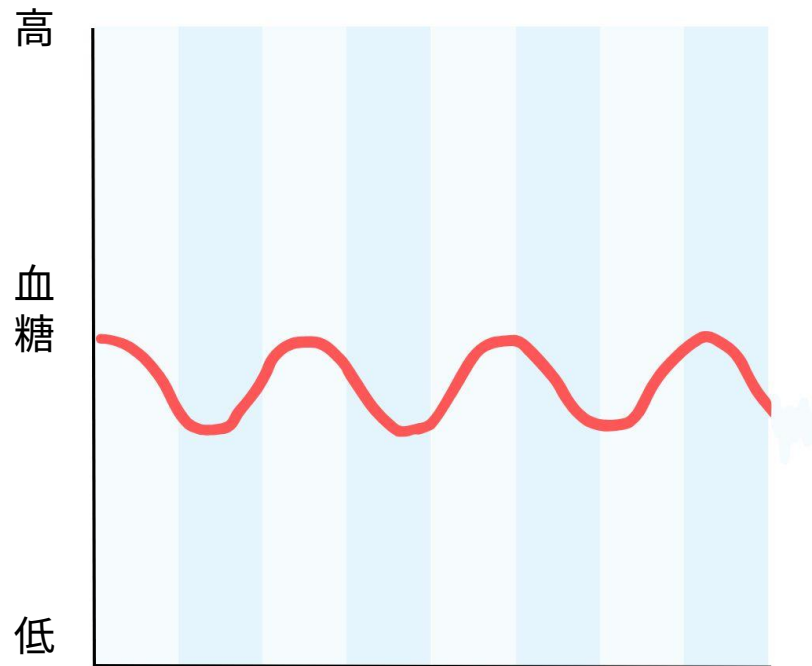
血清脂質  
(血液中の  
コレステロールの値)



糖尿病学会(2022) 糖尿病治療ガイド2022-2023

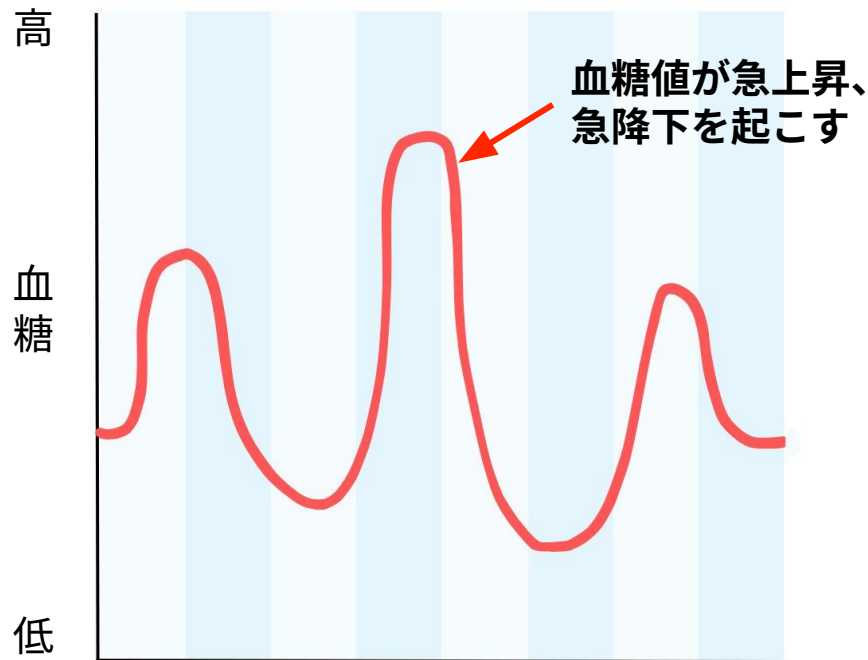
## 生活習慣を改善して、長く続けることが大切！

○ 血糖の上がり下がりが小さい



質の良い血糖コントロール

✕ 血糖の上がり下がりが大きい



合併症リスクの高い血糖コントロール

血糖値は、食前食後だけではなく、食事の内容、食事の量、運動、睡眠、ストレスなどにより変動します<sup>1,2)</sup>



- ゆっくりよく噛む
- 食物繊維の多い食材※を食べる  
※野菜、海藻、きのこなど
- 無糖のお茶や水で水分補給
- 栄養バランスの良い食事
- 運動習慣がある など



- 主食の重ね食べ
- よく噛まず、食べるのが早い
- 朝ごはんを食べない
- 遅い時間の夕食や間食
- 運動不足
- 睡眠不足
- 強い怒りやストレス など

1. 糖尿病学会(2022)糖尿病治療ガイド2022-2023

2. 厚生労働省(2023) 適切な睡眠・休養促進に寄与する「新・健康づくりのための睡眠指針」と連動した行動・習慣改善ツール開発及び環境整備

1. 糖尿病について知る
2. 測定機器について知る
3. 続けるためのポイント
4. みんなの体験
5. 今後の流れ

## 採血をしなくても血糖測定ができる機器です 専用スマホアプリでグルコース値※を連続的に測定・記録します

※グルコース値とは、皮膚の下を流れる間質液中に含まれるグルコースの濃度のこと。  
血糖値と近い値で変動し、血糖値の変動を推測できる<sup>1)</sup>



Q. なにがわかるの？

### 血糖トレンド

1日のなかでどのように血糖変動しているかという傾向<sup>2)</sup>



糖尿病の日常の自己管理に役立つ

販売名：FreeStyle リブレ 2／一般的名称：グルコースモニタシステム

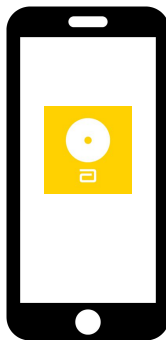
承認番号：30300BZX00119000 <https://www.myfreestyle.jp/hcp/products/freestyle-libre/spec.html>

1. Abbott, 血糖値とグルコース値の違いは, <https://www.freestyle.abbott/ja-jp/support/faq-87.html>

2. Abbott, 血糖トレンドライブ, <https://kettotrend.com/device/01/>

## アプリのダウンロード

FreeStyleリブレLinkの  
アプリをダウンロード  
し、初期設定を行います



1

## 装着

小型(500円玉サイズ)  
のセンサーを上腕の  
後ろ側に装着します



2

## データの読み取り

スマホのアプリを立  
ち上げてセンサーに  
スマホをかざして測  
定します



洋服の上からでも測定可能

3

## 確認

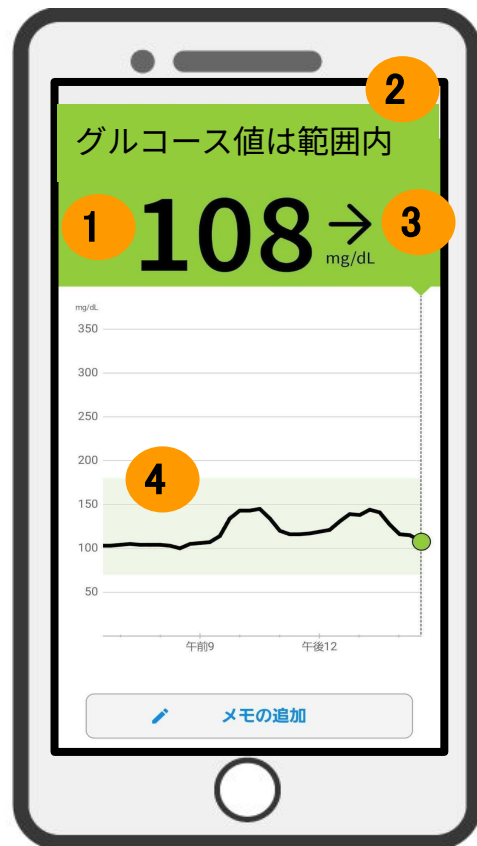
現在のグルコース値と  
過去8時間の履歴、血糖  
変動の傾向を示す矢印  
が表示されます



4

# FreeStyleリブレ2は装着してから 「2週間」計測が可能です

この2週間では、アプリをこまめにチェックして、  
ご自身の行動と血糖トレンドの変化をチェックしてみましょう

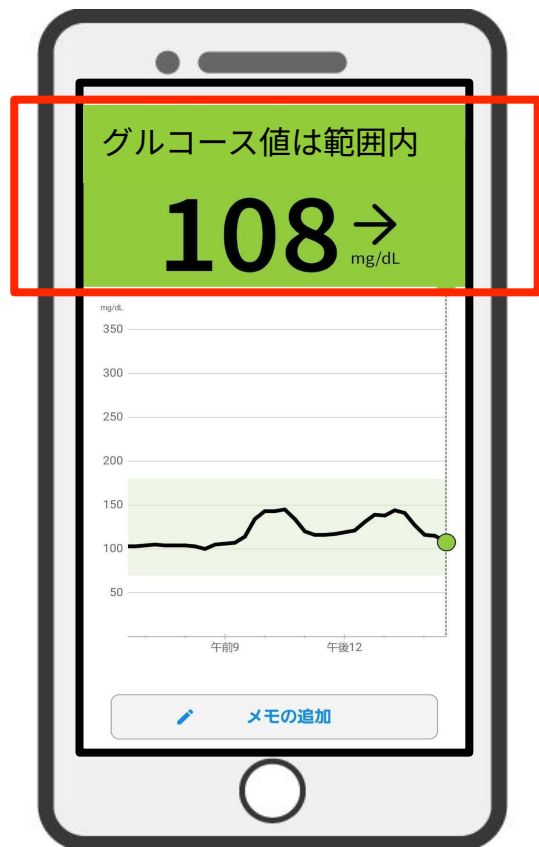


**1 現在のグルコース値**  
1分ごとに自動更新されます

**2 グルコース値の背景色**  
簡単な色分けにより、一目で現時点でのグルコース値の状況がわかります

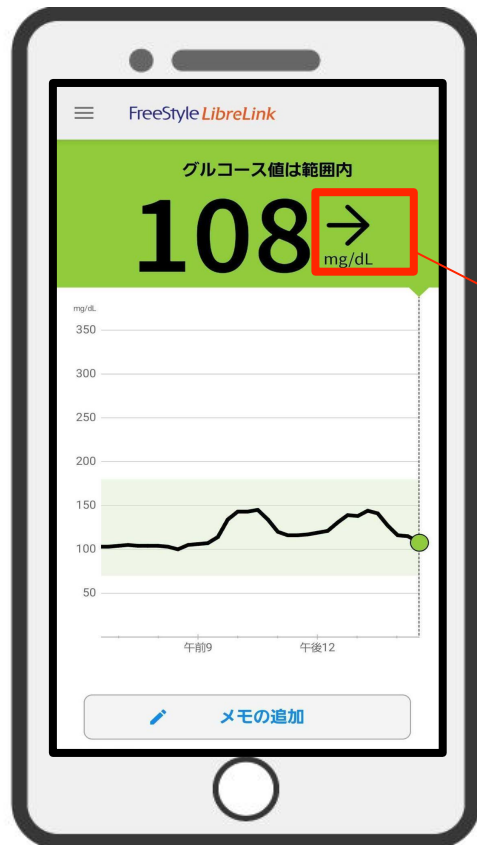
**3 グルコース値トレンド矢印**  
グルコース値の推移の方向性と変化の速さを示します

**4 グルコースグラフ**  
グラフは過去8時間のグルコースデータを表示します  
緑色の帯は、目標範囲（任意に設定可能）です



理想は「範囲内（グリーン）」が表示されていること

解釈方法	判断基準	表示色	表示内容
高い	>240mg/dL		高グルコース
やや高い	181～240mg/dl		目標グルコース値範囲外
正常	70mg/dL～180ml/dL		目標グルコース値範囲内
低い	<70mg/dL		低グルコース

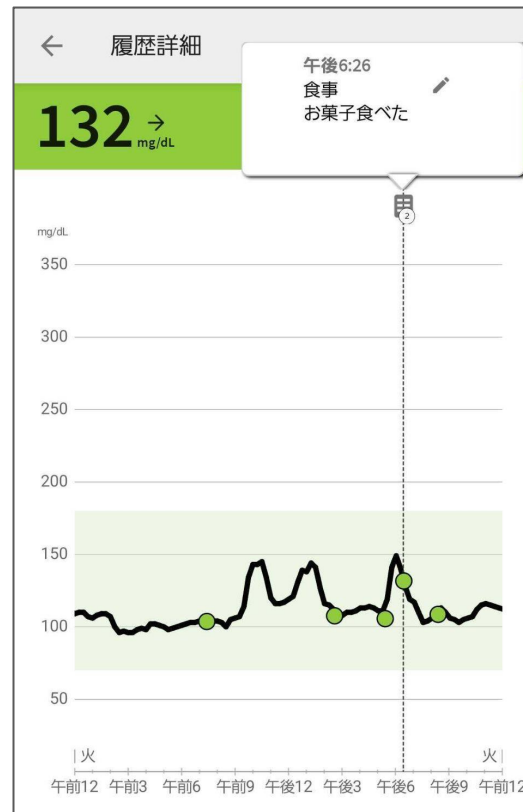


理想は  
グルコース値がゆっくりと変化すること

- ↑ グルコース値が急速に上昇
- ↗ グルコース値が上昇
- グルコース値がゆっくりと変化
- ↓ グルコース値が低下
- ↘ グルコース値が急速に低下

## 目標範囲内の確認 メモ・履歴機能

食事や運動がどのように  
グルコース値の変化に影響するのかを  
振り返ることができます

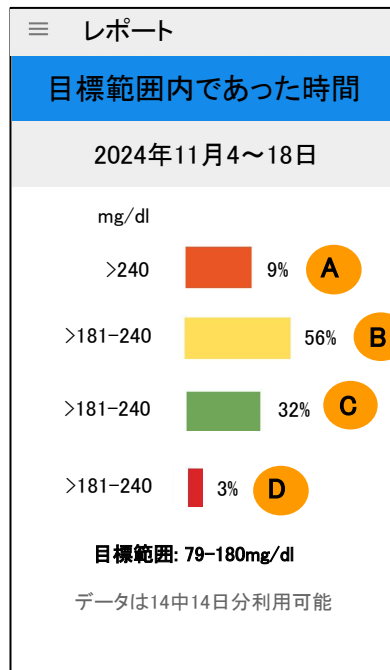
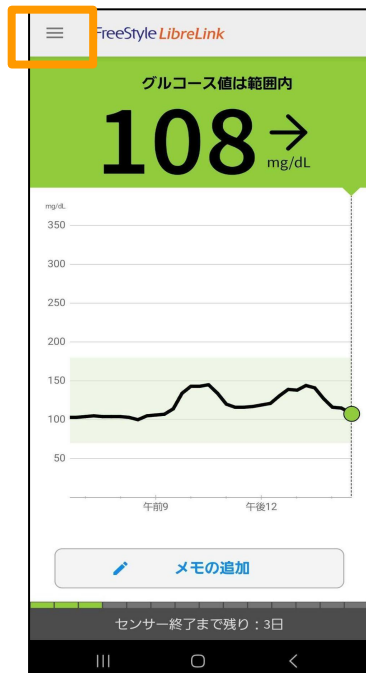


## 時間の経過を追いながら 目標範囲を守れた時間や目標範囲から外れた時間も確認することができます

① ホーム画面左上  
「三」をタップ

② 「目標範囲内であった時間」  
をタップ

③ 表示情報の確認

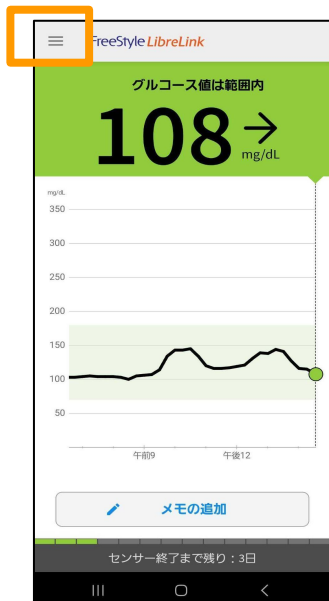


- A 高グルコース
- B 目標グルコース値範囲外
- C 目標グルコース値範囲内
- D 低グルコース

## スキャンしたデータは、後で振り返ることができます

血糖トレンドの状態や使用状況を振り返ることで、日常の糖尿病自己管理に活用いただけます。

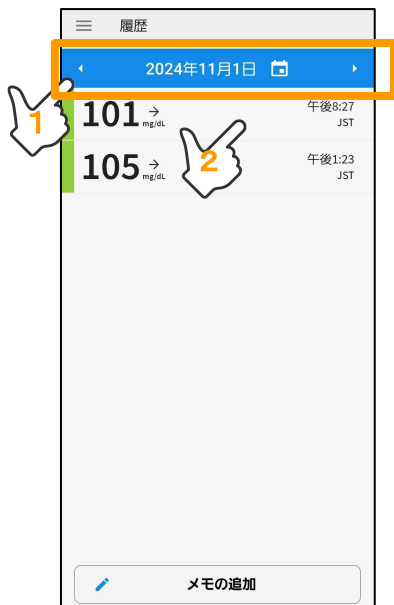
① ホーム画面左上  
「三」をタップ



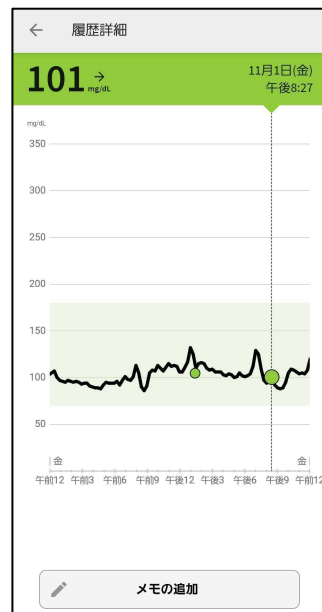
② 履歴をタップ

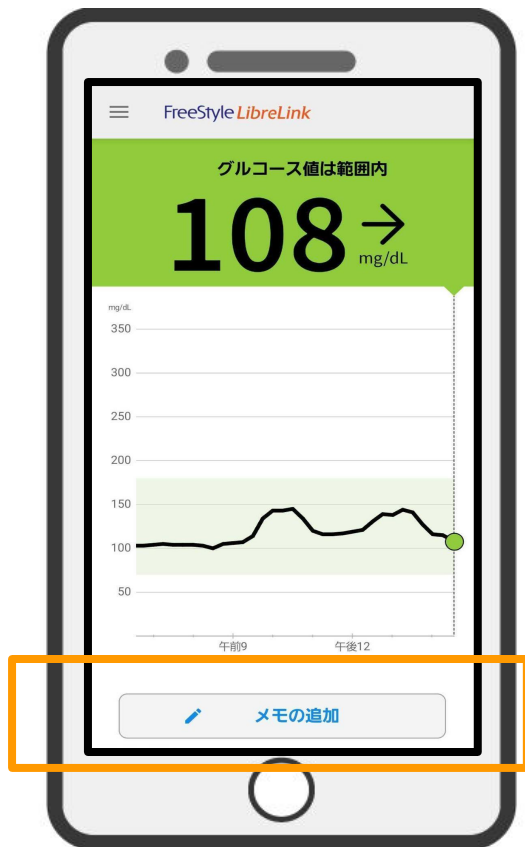


③ 振り返りたい日付を  
選択し血糖値をタップ



④ 血糖トレンドを確認





## グルコース測定値にメモを追記できます

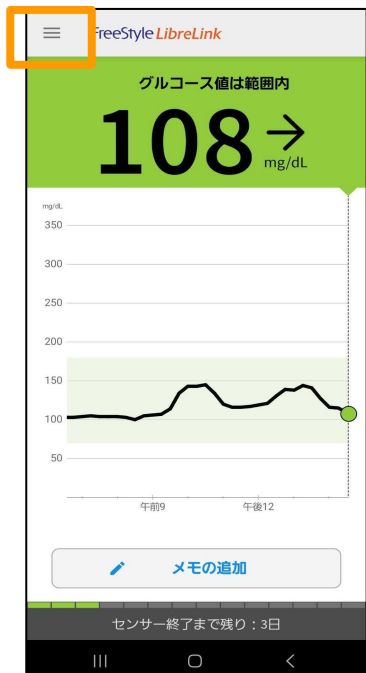
食事や運動したタイミングで  
食べた内容、運動をした内容を記録  
(例：昼ごはん：かけうどん、サラダ)



食事や運動がどのように  
グルコース値の変化に影響するのかを  
知る/振り返ることができます。

履歴画面より過去のスキャンデータ確認し、メモをいつでも確認・追加・編集が可能です

①ホーム画面左上  
「三」をタップ



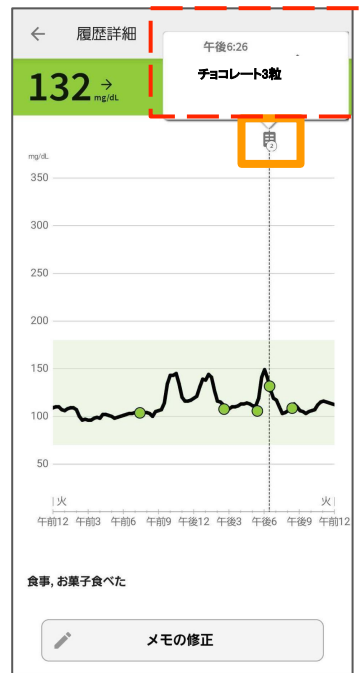
②履歴をタップ



③メモマークをタップ



④メモマークをタップして  
メモ内容を確認できます



## <その1>

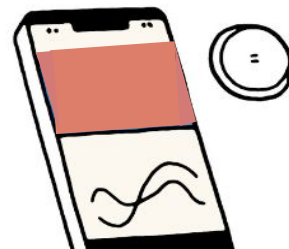
飲酒やアルコールの影響で  
血糖を下げることもある<sup>(1)</sup>



過度な飲酒は、糖尿病を悪化させます。  
血糖値が下がるからといって、  
積極的に飲酒するのはやめましょう。

## <その2>

リブレの特性上、健常者でも  
低グルコースと表示されることがある<sup>(2)</sup>  
(特に装着24時間以内)



あわてない・・・

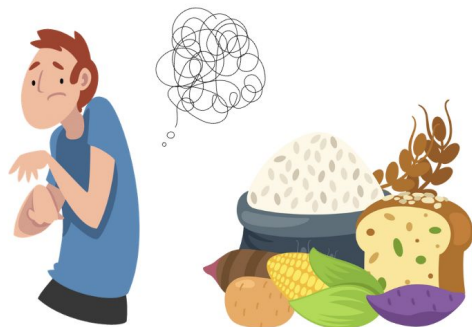
糖尿病薬物治療をしている場合、  
低グルコース状態が問題になることがあるとい  
う報告があります。不安や疑問がある場合、医  
師にご相談ください

1. 厚生労働省・筑波大学 (2024) 『アルコール健康障害への早期介入に関するガイドライン』 令和5年度 障害者総合福祉推進事業

2. Abbott, FreeStyle リブレ, <https://www.freestyle.abbott/ja-jp/support/note.html> 3. 糖尿病学会, (2023) 2型糖尿病の薬物療法のアルゴリズム (第2版)

## <その3>

高血糖を恐れるあまり  
過剰な糖質制限にならない



糖尿病治療の基本は  
食事療法と運動療法、  
すなわち**生活習慣の是正**です。  
糖質制限ではありません。

## <その4>

表示される数値に  
過度な心配をしすぎない

ドキドキ…



表示される値と実際の値の間には  
多少の誤差があります。あくまでも  
**日々の食事や運動が血糖値に与える  
変化を学習する目的**でご利用ください。  
不安な場合は医師にご相談ください。

- ◆ **MRI 検査前には必ず使用中のセンサーを取り外す**  
センサーは金属を含み、MR装置への吸着、故障、破損、火傷等が起こる恐れがある
- ◆ **他社のグルコースモニタリング装置の構成品と一緒に使用しない**  
正しい測定が行えない
- ◆ **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しない**  
誤作動のおそれがある
- ◆ **再使用しない**  
使用期間は14日間

使用説明書を必ず確認のうえご利用ください

参考: <https://www.myfreestyle.jp/hcp/products/freestyle-libre/pdf/pdf-spec-03.pdf>



1. 糖尿病について知る
2. 測定機器について知る
- 3. 続けるためのポイント**
4. みんなの体験
5. 今後の流れ

## ご自身で選んだチャレンジを実践していきます

**6** 就寝前2時間以内に  
夕食をとる頻度を減らす



夕食の時間を  
決めよう！

**16** 1日に飲む量を減らす



生中ビール



グラスビール

サイズ  
ダウン

**17** 週3日、1回あたり20分程度の  
有酸素運動を行う



例)  
少し早起きして  
ウォーキング

# 継続は技術です

- ✕ とにかく気合いで頑張る
- 「習慣化のコツ」を踏まえて、  
楽に続く状態を作る

**小さくとも毎日やること**



毎日実践するための  
「習慣化のコツ」  
をお伝えします

## 最初はアクションのハードルを下げる

＼無理は禁物にや／



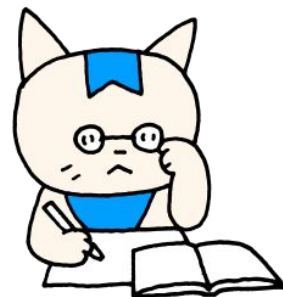
## すぐ取り組めるように準備をしておく

玄関にスニーカー  
＼ 置いておく ／



## 「例外ルール」を決めておく

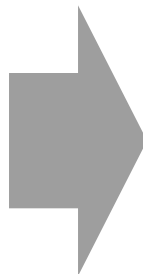
＼飲み会の日は...／



まずは小さく始める！負荷はその次

17

週3回、1回あたり20分程度の  
有酸素運動を行う



まずは・・・  
移動時に  
積極的に階段を使う

## 各チャレンジのお役立ち資料をご用意しています。

17

週3日、1回あたり20分程度の  
有酸素運動を行う



例)  
少し早起きして  
ウォーキング

こんな方におすすめ

- ・座ってする仕事が多い
- ・1日8000歩も歩けていない



### 週3日、1日あたり20分程度の有酸素運動を行う

- 運動は
- ・血糖コントロールを安定させる
  - ・脳梗塞、心筋梗塞などの発症を予防する
  - ・インスリンの効き目を高めて糖の流れを良くする

医療機関に通っている人は、  
主治医と相談して  
実践してください



#### まずはプラス10分

日常生活で歩数を増やす意識を！

例：

- ・少し早起きしてウォーキング
- ・徒歩5-10分の距離の移動は歩く
- ・エレベータではなく階段を使う
- ・買い物は、自転車or徒歩で
- ・車はなるべく遠くにとめる



#### さらにプラス10分！



無理せず少しずつ増やしていこう

知っ得情報  
有酸素運動を  
1回（合計30分）  
行うことで、  
インスリンの効き目は  
24時間以上良くなります

## 実行タイミング を決めておく

計画通り！



例) 歯磨きする時にスクワット  
夕食はご飯半分！


## やる気スイッチ を設定する



例) 期間ごとにご褒美を設定  
目標を見えるところに貼っておく

＼「無理だからやらない」ではなく「少しでもやる」／  
できない時の例外ルールを設定する

アクション例) 1日に飲むお酒の量を減らす

- ・ 飲み会に誘われた
  - ・ 気持ち的に無理！
- 
- ・ 翌日は休肝日にする
  - ・ お酒と同じ量の水やお茶を飲む



## 最初はアクションのハードルを下げる

＼無理は禁物にや／



## すぐ取り組めるように準備をしておく

玄関にスニーカー  
＼ 置いておく ／



## 「例外ルール」を決めておく

＼飲み会の日は...／



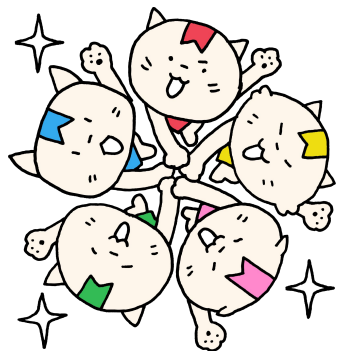
1. 糖尿病について知る
2. 測定機器について知る
3. 続けるためのポイント
- 4. みんなの体験**
5. 今後の流れ

ユーザー数150万突破！



みんなチャレは専門家監修のもとに作成された、  
5人1組で続ける「習慣化アプリ」です。





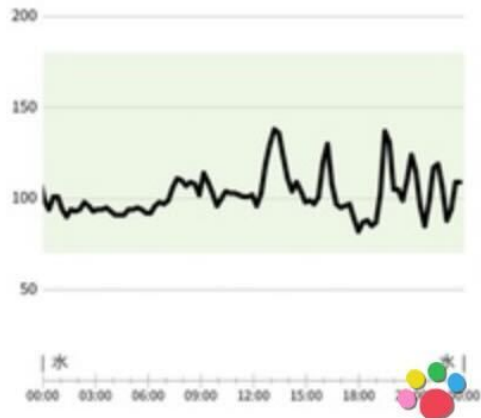
## ① チームに参加

最大5人1組のチームにニックネームで参加

## ② 1日1回のチャレンジの写真送信

行動を言葉や視覚で振り返る  
→ ✨ 習慣化に効果が ✨





[ 6,625歩 ]

普段は朝ごはんを食べないことが多いですが、軽めに食べたらず以降の血糖スパイクが起きませんでした。



[ 14,353歩 ]

頑張ってたっさん歩きました！カフェで休憩中☕



[ 4,556歩 ]

腹八分目を意識して頑張ります💪



## 特定の治療法を推奨する投稿はNG

例

- ○○を使うべき！血糖値がすぐ下がるよ！
- この健康食品は糖尿病に効くみたいだよ！
- ○○病院の先生はこう言ってたから、これが一番の治療法だよ！



アプリに登録した順に自動で参加します



チームは後から変えることもできます

※定期チェック案内メールの署名欄にある「専用フォーム」からご連絡ください



**15日間、何も投稿がないとチームから自動退出します**



人数が少なくなったチーム同士は事務局側で合併いたします



# チャレンジ送信を 体験してみよう！

うまく操作できなかった場合は、  
事務局にお気軽にお問い合わせください💪

## 2. [要対応] みんなチャレアプリのチーム参加

説明会の中で、みんなチャレの体験を行います。

下記のURLを参考に、事前にアプリインストールからチーム参加までお願いします

[みんなチャレのインストール方法]

<https://nosmoking-help.minchalle.com/portal/ja/kb/articles/how-to-join>

▼あなた専用のみんなチャレアプリインストールURL


※アプリをインストールする端末で下記のURLをタップしてください

▼あなたのチーム名



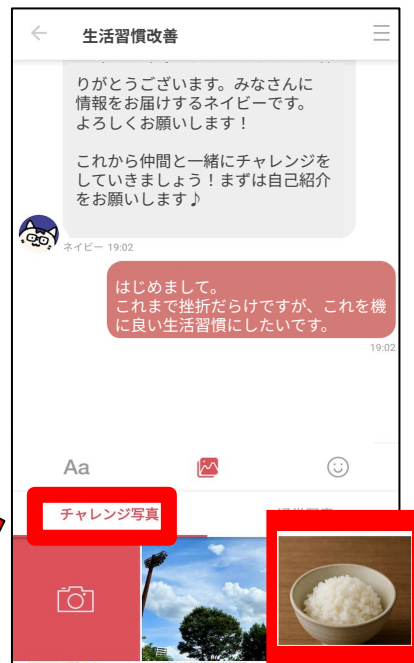
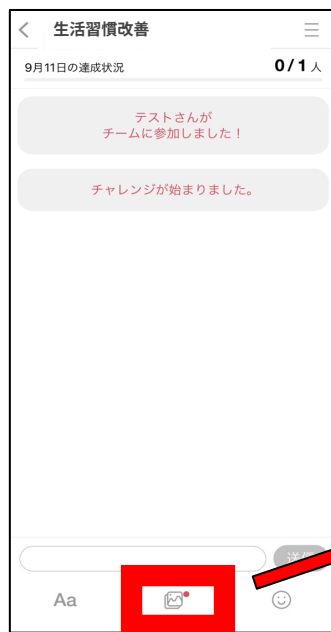
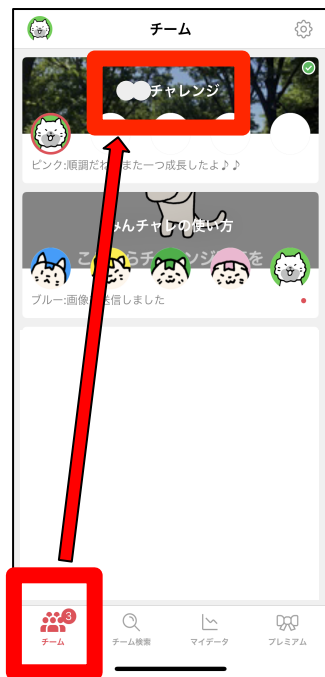
本日届いているメールより  
チーム参加をお願いします

チーム→  
チャット画面

 ボタンを押す

チャレンジ写真→写真を選択  
※当日の写真のみ投稿可

コメントを  
入力して送信



## 「OKボタン」を押す



## スタンプ



## コメント



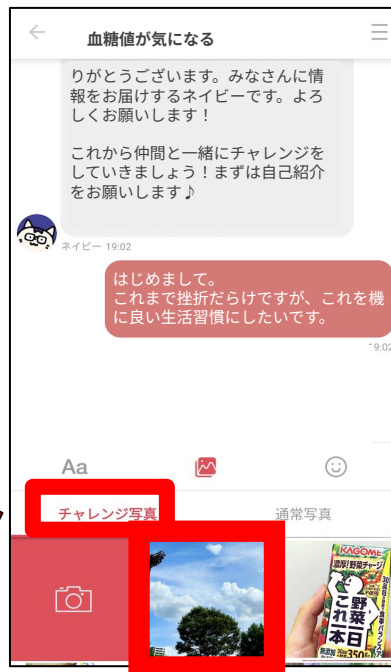
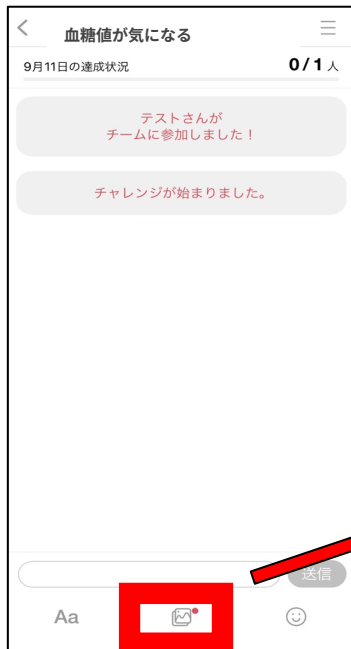
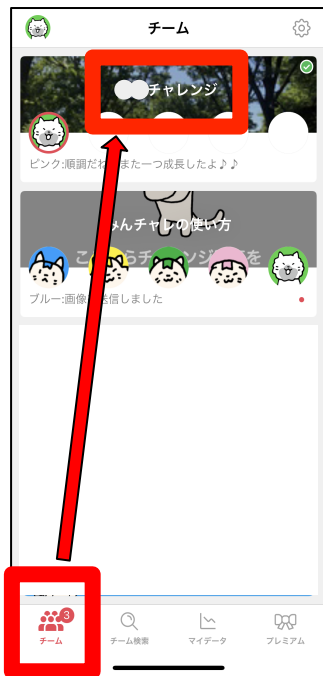
チーム→  
チャット画面



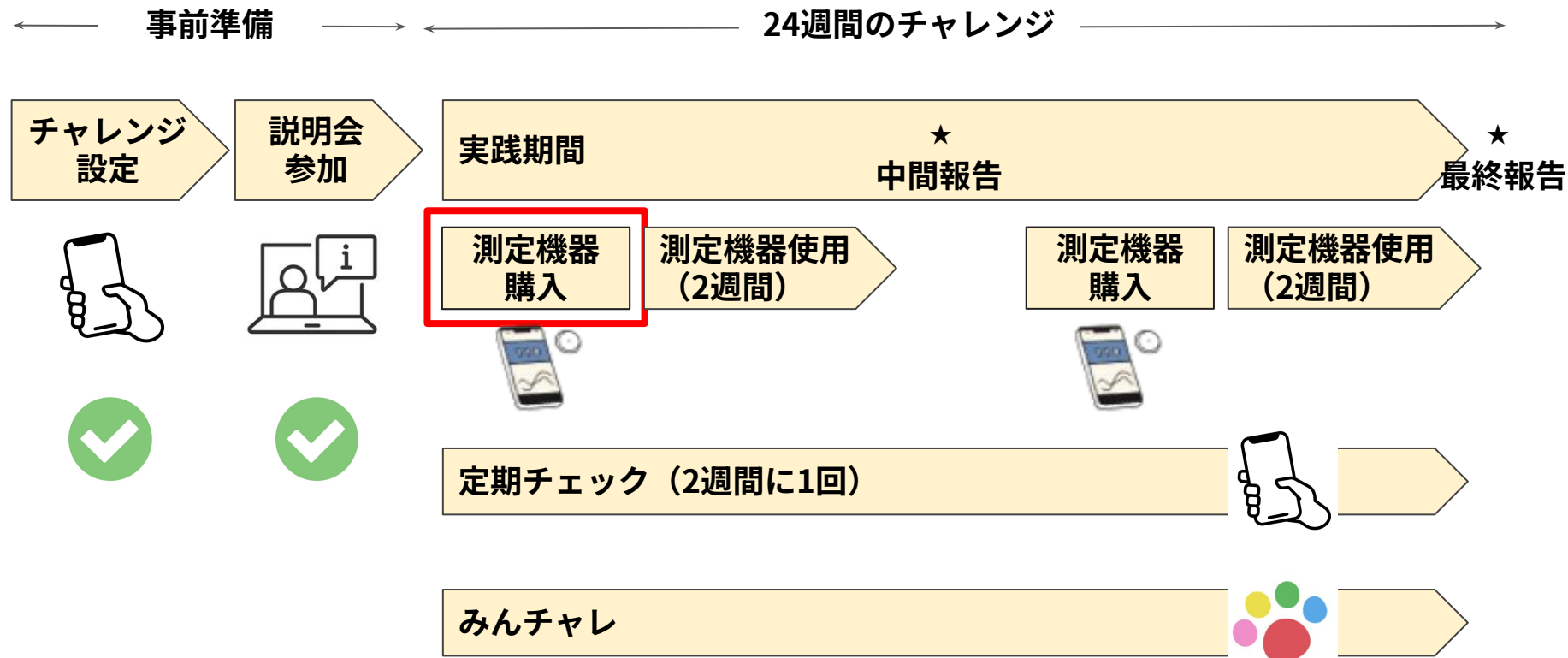
ボタンを押す

チャレンジ写真→写真を選択  
※当日の写真のみ投稿可

コメントを  
入力して送信



1. 糖尿病について知る
2. 測定機器について知る
3. 続けるためのポイント
4. みんなの体験
5. 今後の流れ



## 説明会終了後に届くメールから注文



無料クーポン  
コード受取



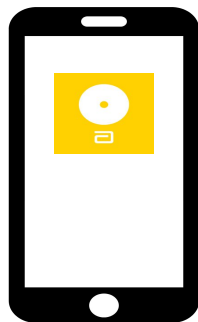
日本調剤オンライン  
ストアで注文  
(クーポンコードを入力)



注文後約3,4日で  
自宅に届きます

- 日本調剤オンラインストアの**新規会員登録**が必要です。
- 最終画面で**会計 0 円**になっていることをご確認ください。

## ①FreeStyleリブレLink(アプリ)のダウンロードおよび初期設定



センサーが届く前  
に準備可能です！

## ②センサーの装着

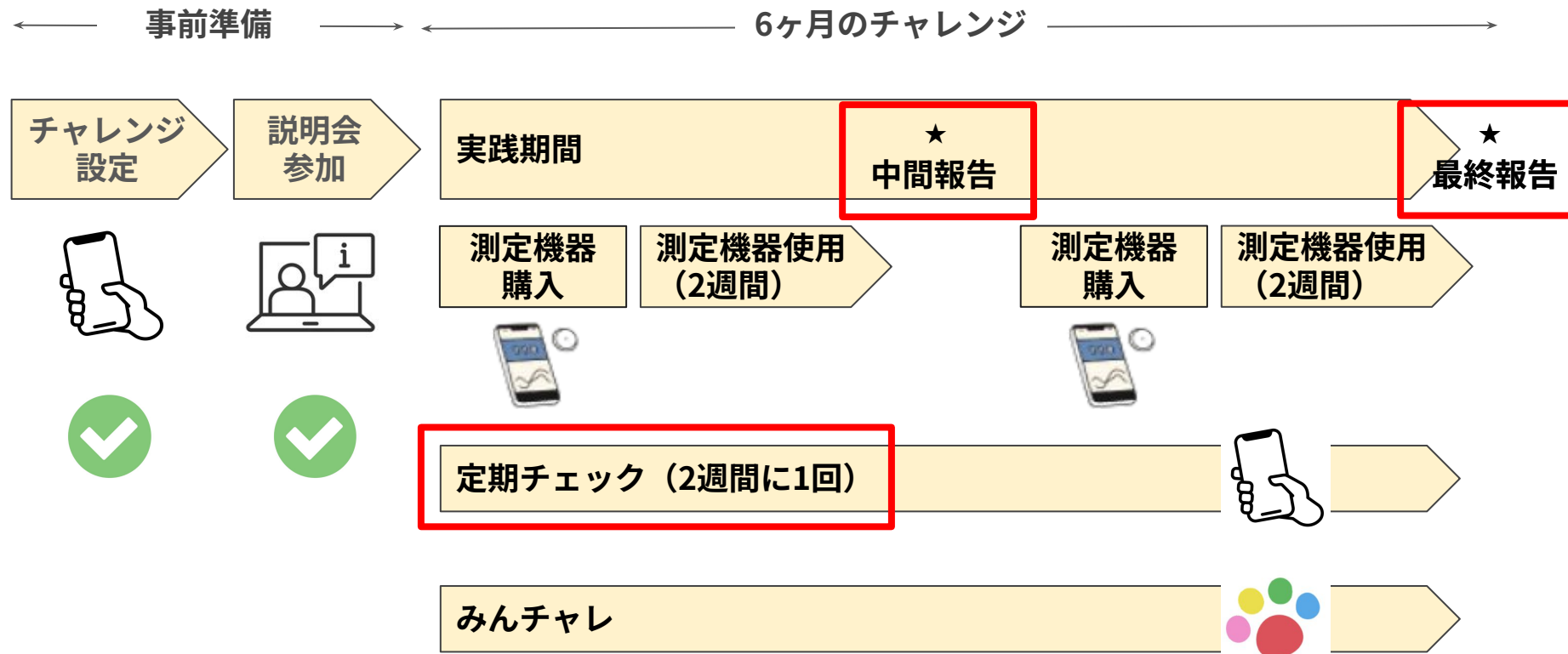


アプリのダウンロード方法がわからない場合や、  
詳しい使用方法がわからない場合は、製品に付属されている説明書をご覧ください。か、  
FreeStyleリブレ 2 製品紹介ページの動画をご確認ください。

<https://www.freestyle.abbott/ja-jp/products/freestyle-libre-2.html>

もしくは、弊社で作成したヘルプページをご確認ください。

<https://lifestyle-support-help.minchalle.com/portal/ja/kb/articles/how-to-use-libre>



## 定期チェック

2週間に1回



スマートフォンでの回答  
※初回定期チェックは  
今日から1週間後

## 中間報告

3ヶ月経過時点



スマートフォンでの回答

## 最終報告

プログラム終了時



スマートフォンでの回答で  
プログラム期間の成果を  
振り返る

**取り組みを振り返ることで、変わった自分を実感しましょう！**

1. 糖尿病について知る
2. 測定機器について知る
3. 続けるためのポイント
4. みんなの体験
5. 今後の流れ



1. **FreeStyle リブレ2の購入（無料）**
  - 手順をメールでお送りいたします

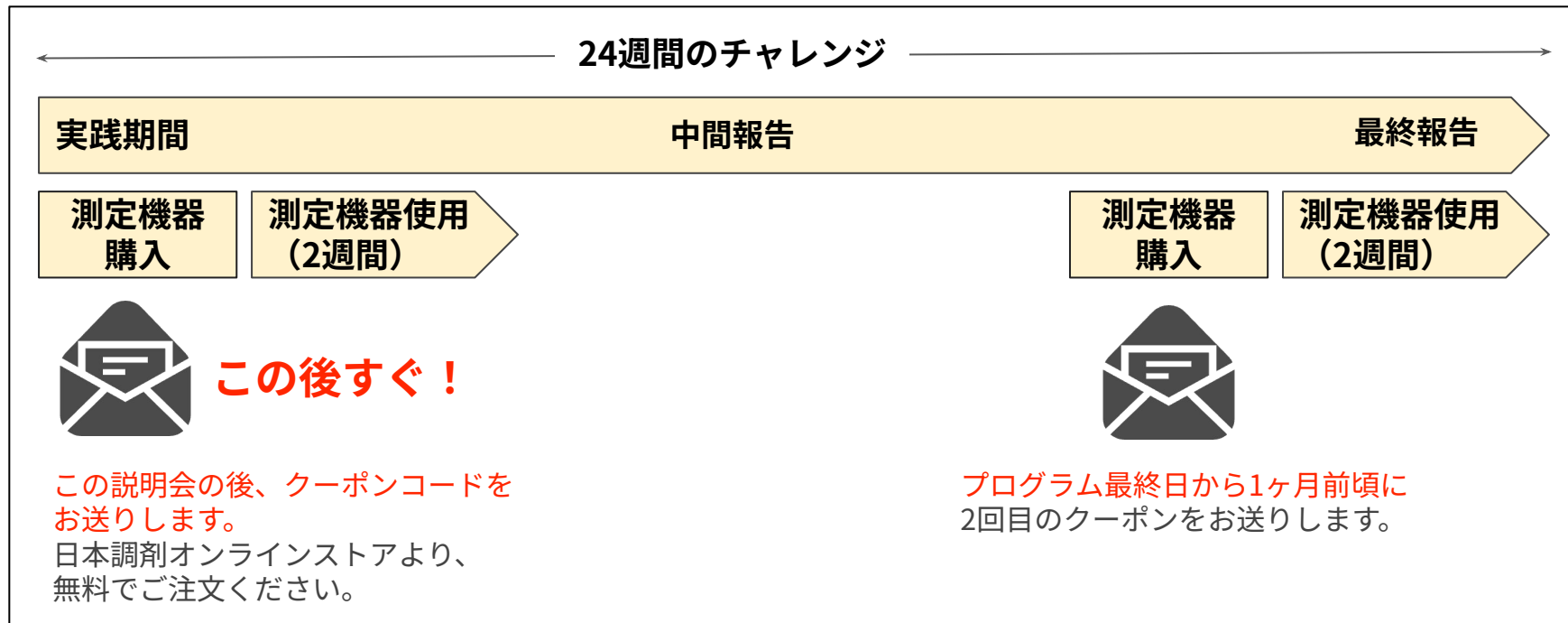


2. **みんなチャレでの取り組みがスタート！**
  - 生活習慣改善にチャレンジ！



3. **まずは1週間チャレンジ！**
  - 1週間後の定期チェックで  
頑張りを振り返りましょう！

## 本プログラムでは **合計2回** FreeStyleリブレ2を配布します。



ヘルプページのURLはメール署名欄にあります  
お問い合わせは、ヘルプページ右上のボタンからお願いします

\*\*\*\*\*

生活習慣改善プログラム事務局

■ 営業時間：平日10:00～17:00

■ お問い合わせはこちら

<https://lifestyle-support-help.minchalle.com/portal/>

\*\*\*\*\*



※FreeStyle リブレ2でお困りの場合はこちら  
0120-37-8055  
(アボットジャパン合同会社)

## チームの仲間からのフィードバックで取り組みを継続！



[ 8,765歩 ]

今日は昨日よりも歩けました 🍂 秋は涼しく、過ごしやすくていいですね～ 🌻



ちー 17:58

素敵なコスモス畑ですね！  
涼しくなってきましたよね ✨  
私も散歩しようかな～。



すみれ 17:59

今日は遠回りする気力がなく直帰してしまいました 💧



[ 5,685歩 ]

今日のお昼は野菜たっぷり炒飯です。米ではなく野菜がメイン 🥬 ✨  
今週もお疲れ様でした！



ちー 17:58



18:03



おもち 18:06

風邪をひいてしまいました 💧 今日は栄養として休みます... 🍲



みかん 18:06

無理せずお大事になさってくださいね 💧

ゆっくり休んでね



みかん 18:06



大変お疲れ様でした！

