



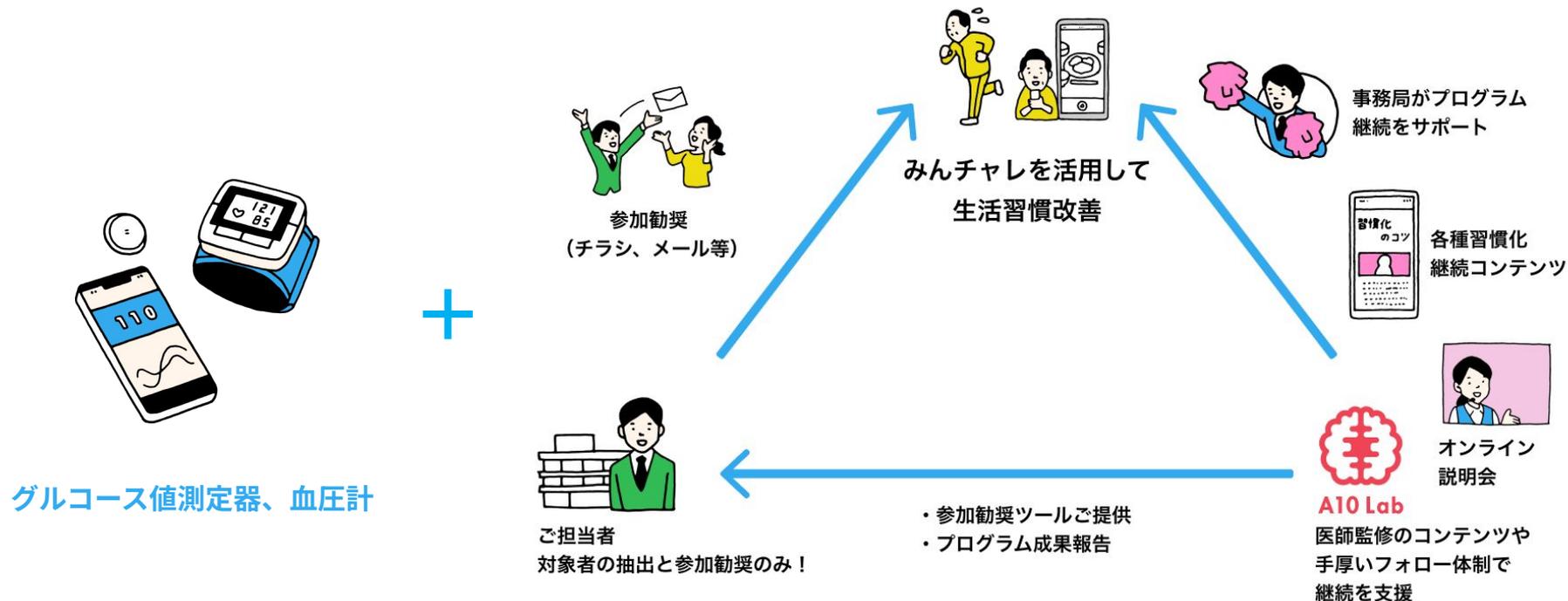
生活習慣病重症化予防プログラム ご紹介資料

エーテンラボ株式会社
ヘルスケア推進部

測定器＋ピアサポートにより 生活習慣の改善をサポート



測定器＋ピアサポートによる毎日の習慣化支援



女子栄養大学 津下一代 教授

女子栄養大学 林芙美 教授

強み：医師の治療を受けている方も受けられるプログラム

課題：治療中にも関わらず、コントロール不良者が多い

医師と決めたアクションの実践にフォーカスすることで、
治療中の人も参加が可能

一般的なプログラム

かかりつけ医との指導方針を合わせる必要があり、
生活習慣の実践方法については
踏み込んだ内容を伝えることが
難しいケースが多い

弊社プログラム

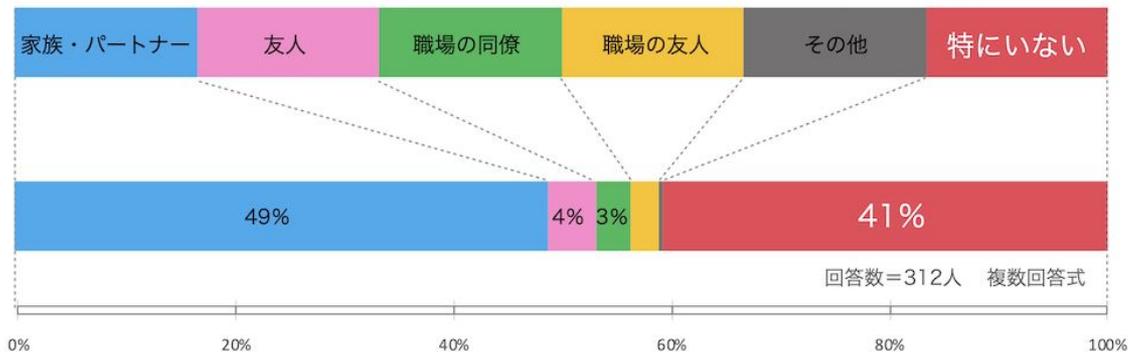
- 面談や指導を除外し、
生活習慣の「実践」にフォーカス
- 治療中の対象者は医師の指導方針に沿う
アクションが実行できる
- 高リスク者はプログラムから除外

糖尿病患者は「一人で取り組んでいる」

医師から生活習慣の改善を勧められたが**一人ではなかなか続かない**
悩みを共有したり、頑張りを褒めてくれる**身近な存在がない**

糖尿病患者の約半数が 身近に協力してくれる人はいないと回答

医師や医療関係者（薬剤師、看護師等）以外に2型糖尿病治療に協力してくれる身近な人はいますか？



プログラムの全体像

申し込み

開始前準備

プログラム期間（6ヶ月間）

報告



- 健康診断結果等入力
- 生活習慣チェック
- 行動目標設定



- オンライン説明会
- 測定器購入

糖尿病



グルコース値
測定器



グルコース値
測定器

高血圧



血圧
測定



- アンケート回収
- 成果報告



ピアサポートによる
双方向コミュニケーション

毎日



定期チェックによる
進捗確認&サポート

2週間に1回



医師監修の
支援コンテンツ

週2~3回

▲
中間評価

▲
最終評価

特徴：みんチャレ

最大5人でチームを組んで毎日生活習慣改善にチャレンジ 一人だけのプログラムじゃないからこそ毎日取り組みが継続

①匿名でチーム参加

②自分が行った取り組みを投稿

③チームメンバーと一緒に継続



- ・参加者はランダムに決められたチームに参加
(匿名で参加可能)

毎日チャレンジした生活習慣改善を
みんチャレアプリ内に投稿



メンバーの投稿

日々、チームメンバーの
行動報告がある

↓
生活習慣改善の行動に
取り組みたくなる

↓
自分の取り組みを認められ、
励まされる

↓
継続のモチベーションが
上がる

メンバーの投稿

チームの仲間からのフィードバックで取り組みを継続



[11,168歩]

今日は最中を貰って食べたのですが、それで糖質が丁度良いくらいでした。リブレを付けていたら、怖くて食べられなかったかも 😊

22:06



22:08

自分も速回りして帰りましたが、空が綺麗でした。

22:09

きれいな空ですね！

22:19



おはようございます ☀️ 今日暑そうですね

08:01

体脂肪率 ↓ 3.40	17.80 %
筋肉量 ↑ 1.60	47.00 kg
筋肉スコア ↑ 1	0
内臓脂肪レベル ↓ 1.0	10.5
推定骨量 ↑ 0.10	2.60 kg
基礎代謝量 ↑ 142	1337 kcal
体内年齢 ↓ 5	

[92歩]

体重はさておき、体内年齢が驚き 🤯 の43歳！過去最小です。

08:01



おはようございます あっ！チームという言葉の響きいいですね 🌟 新しいメンバーさんもwelcomeです。

08:28



さん いいことありましたね



12:11



[1,037歩]

こんばんわ この時間に食べるのは避けるべきですが、野菜から始めてよく噛んで最後までいただきたいと思います。皆様今日もお疲れ様でした。おやすみなさい。

23:10



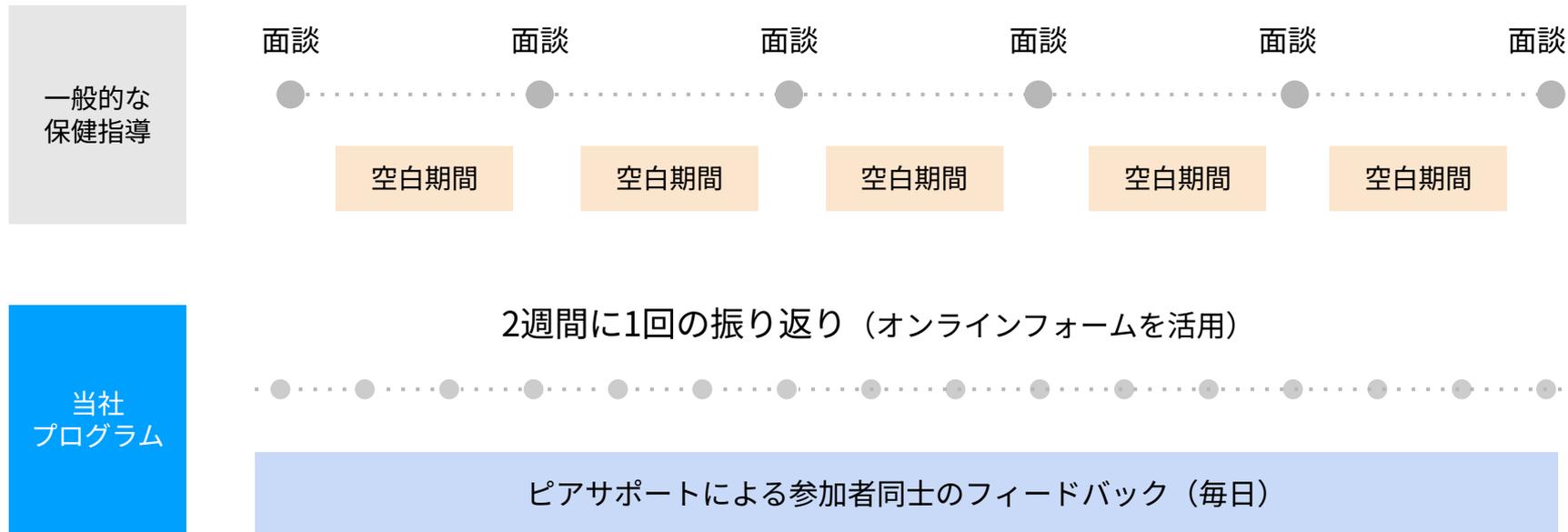
[16,550歩]

今日の御飯です。少し食べ過ぎかな。

21:29



介入の空白期間を無くし、日々の実践を支援



WEBフォームにて既往歴、検査値、服薬状況を確認。 医師監修のもと、リスクの高い方の参加を防ぐ仕組みを構築。

現在、医療機関にて糖尿病の治療を行っていますか？ *

はい
 いいえ
 わからない

医師から、脳卒中（脳出血、脳梗塞等）にかかっているといわれたり、治療を受けたことがありますか？ *

はい
 いいえ

医師から、心臓病（狭心症、心筋梗塞、心不全等）にかかっているといわれたり、治療を受けたことがありますか？ *

はい
 いいえ

医師から、腎臓疾患による糖尿病、薬剤による糖尿病、または内分泌・ホルモンの病気による糖尿病といわれたり、治療を受けたことがありますか？ *

はい
 いいえ

医師から、慢性腎臓病や腎不全にかかっているといわれたり、治療（人工透析など）を受けていますか？ *

はい
 いいえ

[戻る](#) [次へ](#)

測定項目についてお伺いします。

***注意**
・過去1年以内に特定健診、ドッグもしくは医療機関にて測定した値を入力してください。測定していない方はご参加いただけません。
・数値によっては、ご参加いただけない場合がございます。

空腹時血糖（任意：随時血糖値、HbA1cのいずれか入力がある場合）
 m/dl

随時血糖（任意：空腹時血糖値、HbA1cのいずれか入力がある場合）
 m/dl

HbA1c（任意：空腹時血糖値、随時血糖値のいずれか入力がある場合）
 小数点1桁まで 例) 0.0% %

※HbA1c、空腹時血糖、随時血糖のいずれかを入力してください。

収縮期血圧 *
 mmHg

拡張期血圧 *
 mmHg

中性脂肪（任意回答）
 m/dl

LDLコレステロール（任意回答）
 m/dl

HDLコレステロール（任意回答）
 m/dl

[戻る](#) [次へ](#)

服薬状況についてお伺いします。現在、以下の薬を使用していますか。（服薬中の方も、基準範囲内の方は参加可能です）

血糖を下げる経口治療薬 *

はい
 いいえ

糖尿病治療のための注射薬 *

はい
 いいえ

血圧を下げる薬 *

はい
 いいえ

コレステロールや中性脂肪を下げる薬 *

はい
 いいえ

[戻る](#) [次へ](#)

プログラム：生活習慣チェックおよびアクション設定

自身の生活習慣を確認し、 どんな行動に取り組むかを決定します。

生活習慣チェック

フィードバック

行動目標決定

チャレンジ実践tips提供

今の自分を振り返ってみましょう！
生活習慣チェック

所要時間目安：3分

これから、5つの生活習慣について回答していただけます。
【食事・飲酒・運動・睡眠・喫煙】

まずは、現在の身長と体重の入

身長 *

体重 *

食事について

食事の量や栄養バランスを意識していますか？ *

1. はい

2. いいえ

外食または持ち帰り弁当・惣菜などを利用する頻度はどのくらいですか？ *

1. ほぼ毎日

2. 週4～5日

3. 週2～3日

4. ほとんどない

朝昼夕の3食以外に間食や甘い飲み物を取る頻度はどのくらいですか？ *

1. ほぼ毎日

2. 週4～5日

3. 週2～3日

4. ほとんどない

まずは、現在の体型をチェック！

あなたのBMI

あなたの体型は『普通』

BMI18.5-24.9＝普通

食 事：☁️

飲 酒：☀️

運 動：☁️

睡 眠：☀️

喫 煙：☀️

食事編

- 1 腹八分目を意識して食事をする
腹八分目で腹気を防ぐ！
こんな方におすすめ
・BMIが25以上
・つい満腹になるまで食べてしまう
- 2 1日2回以上、主食・主菜・副菜を組み合わせて食べる
定食のように！
こんな方におすすめ
・食事は単品料理で済ませがら
（例：麺類、丼ものなど）
・栄養バランスを意識していない
- 3 主食で、精製度の低い穀類を1日1回以上食べる（粥・玄米、ライ麦パン）
流らずより、賢く置き換え
玄米 ライ麦パン そば
こんな方におすすめ
・主食は白ご飯やパンを食べることが多い
・食物繊維を摂取した食生活を送っていない
- 4 肉加工品（ベーコン、ソーセージなど）を食べる頻度を減らす
他の食品に置き換えよう
肉加工品を食べることが多い
・肉加工品を食べることが多い
・脂身が多いお肉を食べることが多い

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

医師検閲に当たっている人は、
主治医に相談して
実践してください！

START

まずはプラス10分
日常生活で歩数を増やす意識を！

例：
・少し早歩きしてウォーキング
・通勤・10分の休憩の時間を歩く
・エレベータではなく階段を使う
・買い物は、自動車での通学で
車はなるべく歩くこととする

さらにプラス10分！
有酸素運動を
1日1回以上20分
行うことで、
インスリンの効き目は
2倍強くなります

血糖値を少しずつ増やしていこう

ガイドラインをもとに作成した行動目標のうち、3項目を選択 参加者が「自ら」選ぶ仕組みを構築

<p>1</p> <p>腹八分目を意識して 食事をする</p> <p>YOGURT 軽めの食事 腹八分目で 眠気を 防ぐ!</p> 	<p>2</p> <p>1日2回以上、 主食・主菜・副菜を 組み合わせて食べる</p> <p>定食の ように!</p> 	<p>3</p> <p>主食で、精製度の低い 穀類を1日1回以上食べる</p> <p>減らすより、賢く置き換え</p> <p>玄米 ライ麦パン そば</p> 	<p>4</p> <p>肉加工品を 食べる頻度を減らす</p> <p>他の食品に置き換えよう</p> <p>肉加工品 → 卵、豆腐</p> 
<p>5</p> <p>肉よりも魚を 食べる頻度を増やす</p> <p>肉と魚を交互に</p> 	<p>6</p> <p>就寝前2時間以内に 夕食をとる頻度を減らす</p> <p>夕食の時間を 決めよう!</p> 	<p>7</p> <p>朝食は必ず食べる</p> <p>手間をかけずに できることから</p> 	<p>8</p> <p>ゆっくり よく噛んで食べる</p> <p>飲み込む前に あと10口</p> 

2週間に1回、体重・行動振り返りを実施・コラムを配信 アプリ内でも役立つ情報をご提供

体重チェック

現在のあなたの体重は？
過去3日以内に計測した体重を入力してください *

 kg

この2週間、ご自身でやると決めたアクションは実践できましたか？

(すっかりできた)
 (まあまあできた)
 (できなかった)

完璧じゃなくても大丈夫！
1%の進化を意識して🌱



実践を支援するコラム

できないことに悩まない！ 追い風を掴む方法とは？

 運動したいけど、
平日は忙しいしな・・・

**コントロールできる
その時できることを探そう**



Point
できないことを整理しながら、
「コントロールできること」に
目を向けてみましょう！

例
・育児などで家では → 通勤時や会社に

コンテンツ提供（週2~3回）

冷凍野菜の魅力をご紹介🌱インスタント食品や調理済み食品にいれて一緒に温めるだけで食べられちゃう優れもの💎ほうれん草、オクラ、ブロッコリーなど、種類も豊富にあるんだにゃ🌱💎

 ナイビー 午後3:56

野菜や果物は果汁（ジュース）より生で食べる方が食物繊維をしっかりと摂取できるにゃ🌱💎よく噛むことで、お腹も満たされやすくなるっていう魅力も💎

 ナイビー 午後3:56

ご飯に含まれる食塩の量は0g～💎主食をパンからご飯にするだけで減塩対策できちゃうにゃ💎

 ナイビー 午後3:57

糖尿病プログラム参加条件

プログラム参加条件

✓生活習慣に起因する糖尿病もしくは糖尿病予備群であること

✓過去一年以内に特定健診・ドッグもしくは医療機関に受診をしており、臨床検査値を持っている

✓年齢が20歳以上65歳未満

✓HbA1c及び血糖値が下記値であること

医療機関へ受診している人

：HbA1cの値が6.0以上8.9以下

もしくは空腹時/随時血糖問わず250mg/dl未満の者

医療機関へ受診していない人

：HbA1cの値が6.0以上6.9以下の者

もしくは空腹時血糖110mg/dl（随時血糖140mg/dl）以上140mg/dl未満(随時血糖 199mg/dl)

除外条件

プログラム対象外	詳細
生活習慣に起因する糖尿病ではない者	膵臓疾患による糖尿病もしくは糖尿病予備群である 内分泌・ホルモンの病気による糖尿病もしくは糖尿病予備群である 薬剤の副作用による糖尿病である 1型糖尿病であるインスリンによる治療を受けている
重症化の疑いがある者	糖尿病性網膜症を合併している 心血管疾患（狭心症・心筋梗塞・心不全など）を発症している 脳卒中（脳出血・脳梗塞）を発症している 慢性腎不全を発症している 透析治療を行っている
参加により健康にリスクが生じる恐れがある者	医師から運動を禁止されている 自分でコントロールできない程の低血糖の既往がある 妊娠中である II度高血圧以上である 脂質：LDL-C 180mg/dl以上 TG500mg/dl以上 ※脂質の除外は、医療機関へ受診していない人のみ対象

※プログラムの開始前後において、事務局より参加が不相当と判断された者も対象外とします

医師より監修を受け参加基準を設定
治療中の方はHbA1cの値が6.0以上8.9以下を対象

	未受診	受診中（治療中）
HbA1c		
9.0		
7.0		
6.5		
6.0		

高血圧プログラム参加条件

生活習慣改善に安全に取り組むことができる低・中リスク者を対象とする

生活習慣に起因する高血圧ではない者、重症化の疑いがある者、参加により健康にリスクが生じる恐れがある方は対象外

プログラム参加条件

✔️生活習慣が起因の高値血圧もしくは高血圧であること

✔️過去一年以内に特定健診・ドッグもしくは

医療機関に受診をしており、臨床検査値を持っている

✔️年齢が20歳以上75歳未満

✔️スマートフォンを日常的に使用している方

✔️次スライドの基準内の血圧の方

除外条件

プログラム対象外	詳細
生活習慣に起因する高値血圧・高血圧ではない者	<ul style="list-style-type: none">・拡張期血圧（最低血圧）100mmHg以上 または 収縮期血圧（最高血圧）160mmHg以上 ※Ⅱ度高血圧以上・腎血管の問題による高値血圧または高血圧である・内分泌・ホルモンの病気による高値血圧または高血圧である
重症化の疑いがある者	<ul style="list-style-type: none">・糖尿病を発症している・医師から参加不可と言われている・心血管疾患（狭心症・心筋梗塞・心不全など）を発症している・脳卒中（脳出血・脳梗塞）を発症している・慢性腎臓病、腎不全を発症している・透析治療を行っている
参加により健康にリスクが生じる恐れがある者	<ul style="list-style-type: none">・医師から運動を禁止されている方、生活習慣改善プログラムへの参加を制限されている方・自分でコントロールできない程の低血糖の既往がある・妊娠中である方・Ⅱ度高血圧以上である・脂質：LDL-C 180mg/dl以上 TG 500mg/dl以上 ※脂質の除外は、医療機関へ受診していない人のみ対象

※プログラムの開始前後において、事務局より参加が不適当と判断された者も対象外とします

高血圧プログラム参加条件

高血圧での医療機関の受診有無に応じて、参加基準を設定しています

分類	収縮期血圧		拡張期血圧
Ⅲ度高血圧	≥180	かつ/または	≥110
Ⅱ度高血圧	160-179	かつ/または	100-109
Ⅰ度高血圧	140-159	かつ/または	90-99
高値血圧	130-139	かつ/または	80-89
正常高値血圧	120-129	かつ	<80
正常血圧	<120	かつ	<80

高血圧で医療機関を受診していない方
※赤枠範囲内（高値血圧・Ⅰ度高血圧の血圧値の方）

収縮期血圧（最高血圧） 130～159(mmHg)
かつ/または
拡張期血圧（最低血圧） 80～99(mmHg)

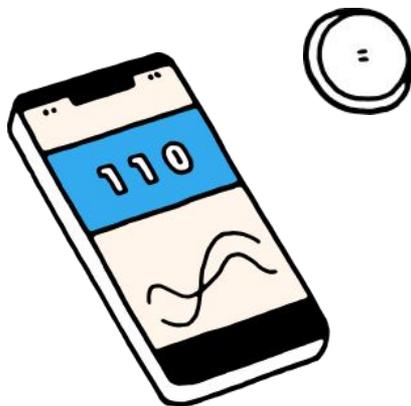
高血圧で受診している方
※緑枠範囲内（上記の上限を超えない方）

収縮期血圧（最高血圧） 159(mmHg)以下
拡張期血圧（最低血圧） 99(mmHg)以下

高血圧治療ガイドライン2019より作成

採血不要のグルコース値測定器を2回活用

食事や運動で変動するグルコース値が数値で見えることで、
どんな行動が血糖の変動に影響するかの気づきになる



- ・プログラム開始時および終了時の2回使用
- ・装着してから2週間測定が可能
- ・クーポンコードを提供して、参加者ご自身で
日本調剤オンラインストアから無料購入
※弊社負担にて無料でご提供

血圧計を配布し、日々の生活から気づきを得る プログラム開始時とプログラム終了時の変化を確認



- ・家庭用血圧計を使用し、日々の血圧を測定
- ・クーポンコードを提供して、参加者ご自身で日本調剤オンラインストアから無料購入
- ・プログラム開始時と終了時の検査値の変化でプログラムの効果进行评估
- ・弊社負担にて無料でご提供

糖尿病プログラム

プログラム終了時のアンケートで評価

[主要指標]

生活習慣の
改善

体重の
変化

服薬状況の
変化

検査値データ

血糖値
・HbA1cの
変化※

※次回健康診断結果を
共有いただいた場合

高血圧プログラム

プログラム終了時のアンケートで評価

[主要指標]

生活習慣の
改善

[主要指標]

服薬状況の
変化

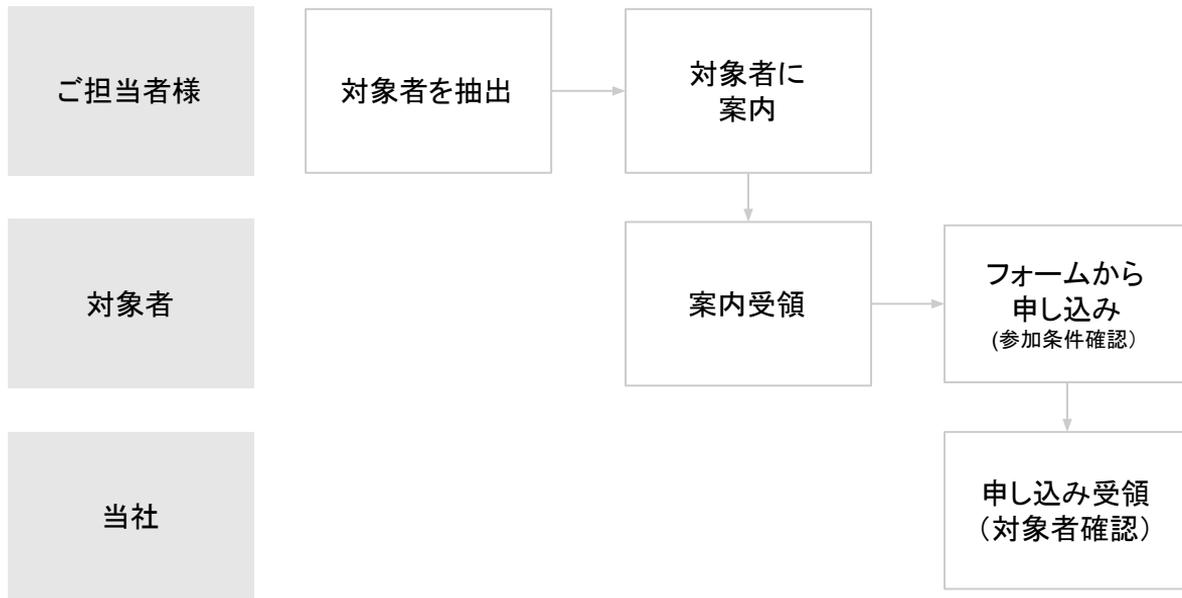
体重の変化

検査値データ

血圧の
変化

プログラム開始までの流れ

対象者を抽出いただき、告知ツール活用して、ご案内ください。
その後、フォームにて参加条件の確認を実施します



生活習慣改善プログラム
申し込みフォーム



所要時間目安：5分

申込条件

お申し込みをしていただく前に、事前に下記の内容をご確認ください。下記の1～10に該当する方のみ、本プログラムに参加することができます。

- 生活習慣に起因する糖尿病もしくは糖尿病予備群と言われている。(1型糖尿病、膵臓疾患による糖尿病、内分泌・ホルモンの病気による糖尿病、薬剤による糖尿病ではない。)
- 過去1年以内に特定健診・人間ドッグを受けている。または現在医療機関に通院している。
- 年齢が20歳以上または65歳未満である。
- スマートフォンを日常的に使用している。
- 現在、妊娠中でない。
- 医師から運動を禁止されていない。
- 糖尿病性網膜症、心血管疾患(狭心症・心筋梗塞・心不全など)、脳卒中(脳出血・脳梗塞)、慢性腎不全(透析)

上記を確認しました。

サービス価格

サービス料金について

成果連動型（準備費用＋プログラム費用＋成果連動分）のサービス料金となっております。

項目		2026年5月回、9月回	2027年1月回以降
準備費用		200,000円/回	200,000円/回
プログラム費用	高血糖	40,000円/名	40,000円/名
	高血圧	30,000円/名	30,000円/名
成果連動分		0円	15,000円/名

実績を得られるまでの期間、価格を下げてご提供いたします。

※税抜価格
※最低実施人数：20名～
※2025年10月現在

生活習慣の改善度合いを成果指標としております。

高血圧プログラムについては、血圧の値も勘案します。

プログラム	成果指標	成功基準
糖尿病	生活習慣の改善	食事・運動・喫煙・睡眠・飲酒 5領域の中で2領域以上 改善していること
	生活習慣の改善	※1領域における改善定義 各項目において1段階以上改善 かつ その習慣が 2ヶ月以上継続 していること
高血圧	血圧・服薬変化	服薬をしている方: 血圧および服薬状況で評価 服薬をしていない方: 血圧の値で評価

年3回のタイミングを予定しております

	2027年							2028年							
	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	
6月募集	募集	プログラム期間													
9月募集				募集	プログラム期間										
1月募集								募集	プログラム期間						

みんなが行動変容できる世界を一緒に作らせてください



A10 Lab

エーテンラボ株式会社 <https://a10lab.com/>

