

食後の眠気や
集中力の低下を
感じていませんか

血糖センサーを用いた
**2週間
プログラム**
のご案内



食後に感じる急な「眠気」や「だるさ」
それは【糖質疲労】の可能性あります！

食後は、一時的に血糖値が高くなりますが、膵臓から分泌される
「インスリン」というホルモンの働きによって正常値に戻るはずの
血糖値が上手くコントロールできていないおそれがあります！

食後の糖質疲労を防ぐには…

糖質の多い素材に
注意する

良質なたんぱく質と
脂質をしっかり摂る

食物繊維を
たっぷりと摂る

どんな食事をすると
血糖値が上がるのか
分からない…



そもそも血糖値って
どんなタイミングで
変動しているの？



専門家によるサポートを受け
ながら、血糖センサーを用いて
あなたの**血糖値**を確認してみま
せんか？

プログラム詳細は、裏面をご確認ください！



プログラムの特徴！

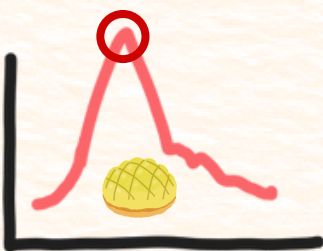
健康管理アプリと

最先端の血糖センサーを活用して、
これまで知らなかった**血糖値**の変動を
見える化します！



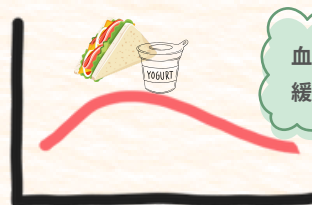
【血糖値の変動を意識する前】

例) 菓子パンで栄養補給



【血糖値の変動を意識した後】

例) 野菜サンドイッチと
ヨーグルトに変更



2週間で完結！プログラムの流れ

1日目

【オンライン面談】
血糖センサーの装着とアプリの
準備



プログラム期間中

専門の相談員が血糖のデータを分析
個別のアドバイスを送ります。

専門家にいつでも健康相談！

血糖センサー装着
シンクヘルスアプリでの
食事・体重記録



最終日

血糖データを基にレポートを送信



～お申し込みはこちら～

申込期間

令和7年11月10日～12月7日

実施期間

令和8年1月12日～2月15日

参加費用

5,000円

※補助金の基準を満たした方には、後日参加費全額補助
いたします。

参加費補助
実質無料！



プログラムに関するお問い合わせは、下記にて承っております。

【委託元】三菱自動車健康保険組合

【委託先】シンクヘルス株式会社

〒101-0041

東京都千代田区神田須田町2丁目3-1

NBF神田須田町ビル7F

お問い合わせ先

☎ 03-6899-2522

✉ h2kenpo@health2sync.com

営業時間 9:00～18:00 (平日)