

# 食後の眠気や 集中力の低下を 感じていませんか



食後に感じる急な「眠気」や「だるさ」  
それは【糖質疲労】の可能性があります！

食後は、一時的に血糖値が高くなりますが、脾臓から分泌される  
「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



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

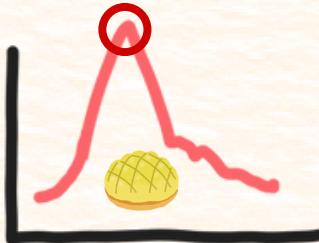
最先端の血糖センサーを活用して、

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】

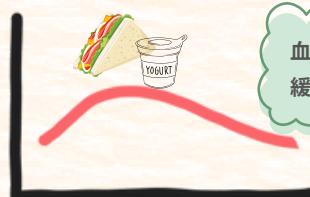
例) 菓子パンで栄養補給



【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](mailto:h2kenpo@health2sync.com)

営業時間 9:00～18:00 (平日)