

キレイを叶える 生活プログラムのご案内

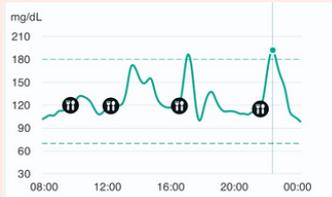
プログラムの特徴

若さや健康を維持する「糖化抑制」に注目したプログラム

血糖変動の見える化

「血糖変動」が見えるCGMセンサー

FreeStyleリブレLink



二の腕に500円玉ほどのセンサーを装着するだけで血糖値を24時間モニタリングできます。

腸内で作られるエクオールを確認

自宅でできるエクオール検査

女性ホルモンと似た働きをされると言われているエクオールは様々な女性の不調への効果が期待できます。しかし、エクオールは体内で作れる人と作れない人がいるため、腸内で作られているか調べる検査を実施します。



糖化を抑制する生活習慣を提案

「糖化抑制」とは

糖質過剰摂取の見える化で「糖質の適正摂取量および取り方」を学びながら、楽しく「運動習慣」も身につけていただけます。



「糖化抑制」について学べるコンテンツ

- 糖化とは？
- 糖化させない調理法
- 糖化を防ぐ栄養素
- 運動で糖化を防ぐ
- 糖化抑制レシピ、動画



オンラインでいつでもサポート

アプリ活用により、記録も面談も全てオンラインで簡単！

複数回の
オンライン面談



気になったことは
チャット健康相談



1日の血糖変動が見える
最先端センサー



専任の指導員があなたのスマホに！

センサーや検査で見える化！

支援内容

高リスク者(積極的支援)

身体の内面から改善

糖化抑制コース

CGMセンサー + エクオール検査付



糖化が見える、CGMセンサーを活用して糖化抑制を学びます。プログラム内では、目標に向け食生活や生活習慣の改善に寄り添います。

中リスク者(動機付け支援)

健康にキレイを保つ為に

エクオールコース

エクオール検査付



エクオール検査とプログラム実施で「糖質の適正摂取量および取り方」を学びながら、楽しく「運動習慣」も身につきます。

プログラムの流れ

糖化抑制コース

1ヶ月目

2ヶ月目

3ヶ月目

アプリ「シンクヘルス」で食事記録

CGMセンサー

支援

支援

支援

エクオール検査

面談

面談

楽しみながら生活習慣を変えるためのコンテンツをお届け！

エクオールコース

1ヶ月目

2ヶ月目

3ヶ月目

アプリ「シンクヘルス」で食事記録

チャット支援

エクオール検査

面談

面談

楽しみながら生活習慣を変えるためのコンテンツをお届け！

[お問い合わせはこちら](#)

本プログラム内容で分からないことがありましたら以下までご連絡ください

シンクヘルス株式会社

保健指導事務局 サポート窓口



mail : h2kenpo@health2sync.com



電話 : (03)-6899-2522



このプログラムは、ワールド健康保険組合における生活改善プログラムをシンクヘルス株式会社が委託を受け提供いたします