

# ヘルステクノロジーで将来の健康につながる行動変容を！血糖見える化サービス「とうサポ」をリリース



シンクヘルス株式会社（東京都中央区、CEO：エド・デン）は、一般向けに、CGMを用いて、2週間、血糖モニタリングをしながら、食事や運動との関係や、個人の血糖値の変動（血糖値が変動しやすい体質かどうかなど）見える化するプログラム～血糖見える化サービス～「とうサポ」の提供を開始することをお知らせいたします。大きな個人差がある血糖変動において、自分自身の傾向を把握することで、食事や運動の改善点を知り、将来における行動変容の基盤を作ることを目的としています。

※1: Continuous Glucose Monitoringの略で、皮下にセンサーを装着して、持続的にグルコース濃度を測定する機器のことを指します。

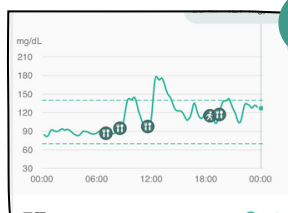
## 生活習慣病の現状とプログラムの目的

高齢化と医療の高度化に伴い、長期に渡り治療が必要となる生活習慣病による死因は国の7割を占め、全ての人にとって、身近なものとなってきました。日本ではまだまだ医療は治療といったイメージが強く、健康維持のための生活習慣意識は諸外国に比べて低い傾向にあります。2015年に世界23カ国、28,000人を対象にした健康維持のための生活習慣意識調査では、健康的な食生活をしている割合は29%、定期的な運動をしている割合は39%と23カ国中最下位でした。テクノロジーの発展によりウェアラブルデバイスが身近なものになり、国としても健康増進への取り組みは少しずつ増えてきていますが、高齢社会を迎えている日本において、個人が自身の健康を意識することは、ますます重要性を増しています。この度、血糖という観点から自身の生活習慣を見直し、行動変容を促すプログラム「とうサポ」の提供を開始いたします。

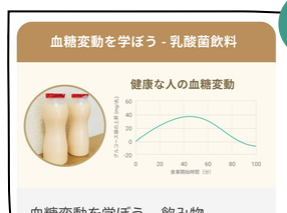
## プログラムの特徴

2週間CGMセンサーを装着し、自身の血糖の変動を24時間連続でモニタリングしながら、食事や運動などの生活習慣が、血糖の変動にどのような影響を及ぼすのか視覚的に理解するプログラムです。

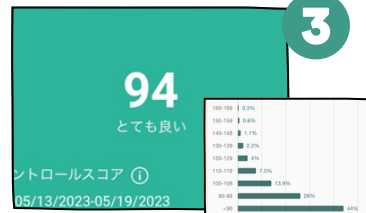
主な特徴



24時間連続で測定できるので、1日の変動を見る化できる



教育コンテンツで血糖値について学びながら実践できる



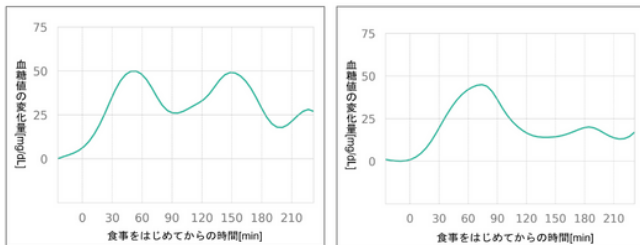
AI分析であなたの傾向をレポート

## 血糖変動を把握することの重要性

健康診断などで測定する血糖値は空腹時の血糖値です。しかし、空腹時血糖が正常でも、食後の血糖値が急上昇したり、食後の血糖値がなかなか下がらない「糖尿病予備軍」と呼ばれる人が推定で約1000万人いるといわれています。血糖値の乱高下や高血糖状態が続くと血管が傷つき、動脈硬化が促進されてしまうため、糖尿病や脳梗塞、心筋梗塞といった生活習慣病のリスクを高めてしまいます。しかし、普段の健康診断では見過ごされてしまうため、自分が糖尿病予備軍であるかを確認する機会がほとんどありません。そこで「とうサポ」では、CGMを使って血糖を24時間モニタリングをすることで、自分の血糖値がどのように変動するのかを可視化することができます。自分の血糖変動は大きい傾向があるのか、何を食べた時に上がりやすいのかといった自身の傾向を客観的に知ることに加え、血糖値を上げにくい食事の取り方や運動を取り入れた際にどのくらいの効果があるのかを実感することができます。実際に職員が血糖変動を比較実験した結果が以下になります。このように視覚的に自身の血糖変動を把握できるので行動変容につながることを期待できます。

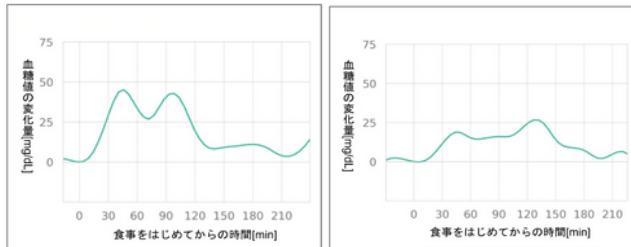
(※一個人の実験結果で、全ての人の当てはまるわけではありません。)

### 朝食を抜いたとききちんと食べた時の昼食時の血糖変動の違い



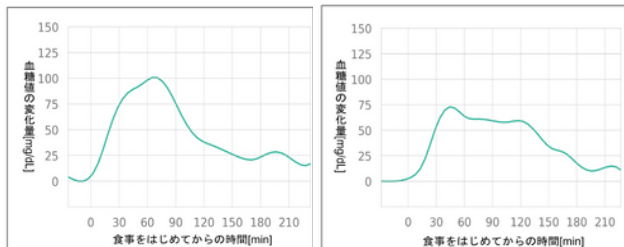
朝食を抜いた日と抜いていない日に同じ昼食を食べた際の血糖変動を比較しました。左の朝食を抜いた日は朝食を食べた日に比べて同じものを食べても血糖変動が大きくなりました。

### はじめに炭水化物をとった時とベジファーストしたときの血糖変動の違い



同じ定食を食べる際にはじめにサラダを食べてからご飯などの炭水化物を食べた時と、ご飯を一番初めに食べ始めた時の血糖変動を比較しました。左の炭水化物から食べ始めた時に比べ、右のベジファーストした時の方が血糖変動が緩やかになりました。

### 昼食後にすぐに座位で仕事をした時と1時間立位で仕事をした時の血糖変動の違い



昼食後にすぐに座位になった時と1時間立位で仕事をした時の血糖変動を比較しました。左のすぐに座位で仕事を始めた時に比べて、立位で仕事を始めた時の方が食後の血糖の上昇幅が小さく、緩やかな変動になりました。

## 今後の展望

今後も糖尿病をはじめとした慢性疾患の健康管理に加え、個人が自らの健康に関心をもち、健康管理ができるITソリューションをさらに強化し、多くの人々の健康に貢献できるよう開発・運営に努めていきます。

血糖見える化サービス「とうサポ」の詳細と購入サイトはこちら  
<https://synchealth.store/>

## シンクヘルス株式会社概要

会社名	シンクヘルス株式会社
創業年	2013年6月 日本法人は2018年2月
代表者	CEO：エド・デン 日本取締役代表：野本祐司
所在地	〒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
事業内容	シンクヘルスアプリ・プラットフォームの開発・運営
株主	SOMPOホールディングス株式会社
主要取引先	SOMPOホールディングス株式会社、ノボ ノルディスク ファーマ株式会社、サノフィ株式会社、アボットジャパン株式会社、アステラス製薬株式会社、明治安田生命保険会社、その他医療機器メーカー、製薬会社など
情報管理	プライバシーマーク、ISO27017、ISO27001を取得
ホームページ/SNS	HP： <a href="https://health2sync.com/ja/">https://health2sync.com/ja/</a> Blog： <a href="https://www.health2sync.com/ja/blog">https://www.health2sync.com/ja/blog</a> Instagram： <a href="https://www.instagram.com/health2sync_official/">https://www.instagram.com/health2sync_official/</a> Twitter： <a href="https://twitter.com/health2sync_jp">https://twitter.com/health2sync_jp</a>

## 参考資料

Survey among more than 28,000 consumers in 23 countries – Which of these activities do you do regularly to maintain your physical health? (<http://www.prnewswire.co.uk/news-releases/sleep-beats-healthy-eating-and-exercise-in-peoples-health-routines-287485031.html>)

平成28年度、令和1年度 国民健康・栄養調査

\*血糖変動のグラフについて

- ・20代健康な社員の血統変動のグラフを、変動がわかりやすいように変動値でのグラフに変更しています。実際のアプリ画面は1ページ目の画面となります。波形は数値を拡大しての閲覧が可能です。
- ・血統変動はあくまで一個人の結果であり全て人に当てはまるとは限りません。