

血糖変動を見える化する
健康支援プログラム

糖ナビ

◀ 糖ナビ：身体からのサイン診断 ▶

～健康診断では分からない身体からのサインをチェックしてみましょう～

1：睡眠

- ☐ 朝起きても疲れが残っている
- ☐ 夜中に目が覚めることがある
- ☐ 朝スッキリ起きられない
- ☐ 寝ても疲れが取れない
- ☐ 寝つきが悪い日がある
- ☐ 休日は何時間でも寝てしまう

2：食事・血糖

- ☐ 朝食を抜くことが多い
- ☐ 昼食後に強い眠気がくる
- ☐ 甘いものが食べたくなることが多い
- ☐ パン・麺・丼だけで食事を済ませることが多い
- ☐ 食後に集中力が落ちる
- ☐ 夕方になると甘いものやコーヒーが欲しくなる
- ☐ 食べると元気になるが数時間後にだるくなる
- ☐ お腹は空いていないのに何か食べたくなる

3：ストレス

- ☐ イライラしやすくなった
- ☐ 気持ちの切り替えが難しい
- ☐ 小さなことで落ち込みやすい
- ☐ 頭の中が休まらない
- ☐ 常に時間に追われている
- ☐ リラックスする時間が少ない

4：エネルギー・代謝

- ☐ 午後になると集中力が続かない
- ☐ 夕方にはぐったりしてしまう
- ☐ 以前より疲れやすくなった
- ☐ 冷えやすい
- ☐ むくみが気になる
- ☐ 階段を上るだけで疲れる
- ☐ 運動不足を感じている

5：生活習慣

- ☐ 健康診断では「異常なし」と言われた
- ☐ 健康情報が多く何を信じればよいか分からない
- ☐ サプリメントを飲んでも変化を感じにくい
- ☐ 自分の健康は後回しになっている
- ☐ 将来の健康に漠然とした不安がある

6：女性ホルモン（女性のみ）

- ☐ 更年期なのか分からない不調がある
- ☐ 生理前後で体調が大きく変わる
- ☐ ホットフラッシュやほてりが気になる
- ☐ 肌や髪の変化が気になる
- ☐ 年齢のせいだと思っている不調がある

糖ナビスコア：32項目中 _____ 個

～結果～

0～1個 このまま身体からのサインに気を配りすごしましょう。

2～3個 女性ホルモンの変化と生活習慣の両方を振り返ってみるタイミングかもしれません。

4～5個 身体からのサインが重なっている可能性があります。一人で抱え込まず、ご自身の身体を整理する時間をつくってみましょう。

あなたの身体は、どのタイプでしたか？

実は、ほとんどの方が1つではなく複数のタイプに当てはまります。

身体の不調は一つの原因だけで起こるものではありません。睡眠・食事・ストレス・運動など、毎日の生活習慣が影響し合いながら、身体はさまざまなサインを送っています。

糖ナビでは、CGM（持続血糖測定）と生活習慣をもとに、「なぜ、その不調が起きているのか」を一緒に整理し、ご自身の身体への理解を深めるサポートを行っています。

健康診断では分からない身体からのサインを知りたい方は、ぜひ個別相談をご利用ください。

※ このチェックリストは健康づくりの参考としてご利用いただくものであり、特定の病気の診断や治療を目的とするものではありません。