

血糖改善サポートを受けた方の1年後の効果と声

平成26年6月～29年12月にサポートを終了した方

生活習慣等の改善がみられました。

(247人)

野菜等をよく食べるようになった	93.9%
体重を定期的に測りコントロールしている	92.3%
揚げ物など油っこい物をひかえるようになった	88.7%
バランスよい適量の食事をするようになった	87.9%
糖尿病の理解が深まり生活習慣を改善した	84.6%
間食・飲酒の内容や量を意識して減らすようになった	84.6%
活動量が増えた	66.8%
運動を行う時間が増えた	57.9%

HbA1cの改善もみられました。

登録時 7.3% → 1年後 6.8%

(サポートを終了した方247人のうち、登録時と1年後のHbA1cの回答を得た204人の変化)

つい甘えが出るが、電話でモチベーションが上がった。

1人で続けるのは苦しいがサポートはありがたいと、無理なく続けられた。

電話でいろいろ話せてほっとすることも多かった。

サポートを受けた方の声

電話やアンケートの度に改善意識が思い起こされ、やる気が出て、気持ちが引き締まった。

注意された内容は守るようにした。質問によく対応していただき助かった。

多少食事制限についてストレスを感じるがあった。