

長野県初!肥満外来+スマホで減量指導

# 肥満・脂肪肝を食事で治す!

「佐久スマートプロジェクト」始まる



EPARK  
佐久スマート手帳

スマホアプリ



## 専門外来 月1回受診! -5kgで肥満・脂肪肝の改善を目指す

佐久スマートプロジェクトが始まります。浅間総合病院の「スマート外来」で提供してきた肥満症や脂肪肝を改善させるノウハウを生かし、専用のスマートフォンアプリを使って進めます。健康的に体重や体脂肪を減らすことによって、血糖値や肝機能、脂質異常の検査値が改善します。それは糖尿病や心疾患、脳卒中、がんなどの生活習慣病の予防にもつながり、生活の質(QOL)をよくすることも期待できます。まずは健康の鍵である「食事」を自分で上手にコントロールする方法を身につけましょう。「佐久スマートプロジェクト」に参加して、毎日の食事や体重、身体活動を記録していけば健康に生きるヒントが見つかるはず。それは一生ものの宝です。

## 専用アプリで毎日メール! 管理栄養士の個別指導

毎日の食事や間食を記録すると、翌朝にはプロジェクト専門の管理栄養士からアドバイスやサポートコメントが届きます。2~4週間に1回、スマホを使ったテレビ電話などで、食事や栄養、生活習慣改善の個別相談も受けることができます。時には病院の主治医や管理栄養士からも応援や激励のコメントが送られることも。みんながあなたの生活習慣の改善とスマート化を支援します。



## 『臨床研究』参加者募集中!

参加希望される方は佐久市立国保浅間総合病院 内科外来または下記までお気軽にお問合せ下さい。

0267-67-2295 (代)

メール: info@asamaghp.jp

浅間総合病院HP: <https://www.asamaghp.jp/>

中央大HP: <http://c-faculty.chuo-u.ac.jp/~healthy/>

市立国保浅間総合病院「佐久スマートプロジェクト」

# アプリの食事記録と専門家の遠隔指導で **健康な食事習慣** を!



## 毎日の食事をアプリで記録

食事や間食の内容をアプリ記録しましょう。摂取したカロリーや栄養素を簡単に確認できるようになります。食事内容を写真で記録することもできます。



## 管理栄養士が助言・指導します

担当の管理栄養士があなたの毎日の食事内容にコメントを送ります。2~4週間ごとにテレビ電話等を使って遠隔個別指導も受けられます。専門家が細やかに支援します。

## 約180日間の標準的栄養指導スケジュール

開始	2週間	1ヶ月	2ヶ月	3ヶ月	4ヶ月	5ヶ月	最終
初回面談 (ICT)	電話支援	電話支援	電話支援	電話支援	電話支援	電話支援	電話支援
食事コメント (毎日)							
栄養価計算				栄養価計算			栄養価計算
初回評価							最終評価

## 専用アプリ「EPARK佐久スマート手帳」では **こんなこともできます!**

### アプリの服薬アラームで飲み忘れのない **規則的な服薬習慣** を!



#### 規則的な服薬習慣を支援

毎日の薬をきちんと飲むことが糖尿病重症化を予防する第一歩。アプリの服薬アラームを使えば、仕事や家事などで忙しい毎日でも飲み忘れなし!



#### 服薬アラーム機能を搭載

服薬タイミングをアプリのアラーム機能でお知らせします。飲む前、飲んだ後、そして確認用と必要に応じた設定も可能です。

### 毎日の歩数や運動を記録して、十分に活動的か運動不足なのかが分かる!

専用アプリでは毎日の歩数計が記録され、自分でスポーツや日常生活で身体をどれくらい動かしたかも記録できます。うまく使えば、家事や運動によって消費するカロリーがどれくらいなのかを確認するツールにもなります。ちょっと食べ過ぎた時、運動不足かなと感じた時に、まめに体を動かして体重コントロールに役立てましょう。(画面デザインはアプリ開発時の一例。現在はより使いやすいものになっています)

