



シンクヘルスのアプリで記録を一括管理してみませんか？

自己管理で血糖値や血圧、体重などを複数の記録のノートを使っていて記録が面倒だし、長続きしない。一括ですべての記録を管理できないかな？と思われている方はいませんか？

スマートフォンを使い血糖値・血圧・体重そして食事の内容や運動などの記録が一括で管理できるお勧めのアプリがありますそれがシンクヘルス株式会社よりリリースされています。



シンクヘルス <https://health2sync.com/ja/services/sync-health-app/> というアプリです。簡単に入力でき記録がグラフ化されるのでとても使いやすいです。

①データの一括管理で自己管理をサポート

入力はとても簡単で記録は分析され、グラフで見える化されるので自己管理をサポートしてくれます。食事の写真を保存することもでき栄養指導にも役に立ちます。

実際の自分が食べた食べ物の入力をしてみると糖質量やたんぱく質の量なども自動入力され便利です。

また血糖測定器・体重計・血圧計など、機器の連携をおこなえば、データが自動でアプリに送信されるので、入力が不要になります。（対応機器の一覧はこちらホームページ参照してください）



②CGMとの連携

現在 CGM データ（持続血糖測定器）FreeStyle リブレ link や Dexcom とも連携可能となり、その時間ごとの血糖値も指でなぞるとさかのぼって値をみることができます。

夜間の入眠中に低血糖、高血糖が多い方、その値が実際いくつだったのかもわかります。

③家族と情報共有

パートナー機能を使って、離れていても数値を把握できます。また、異常値があるときや薬の飲み忘れがある場合にアラートを受け取ることもできます。



④データの出力機能



入力した記録を PDF または Excel 形式のレポートで出力が可能です。印刷してクリニックや他院受診時に持参することもできます。

☆彡最近では検査データの結果をアプリ内で撮影すると項目が保存できる機能が追加されたみたいです。（2025.11～）

一部有料バージョンもあり、より充実した内容で使用もできます。

糖尿病だけではなく、高血圧や生活習慣病の管理にぜひお役立てください。

糖尿病内科たかべクリニック 看護師：廣瀬 文責 高部倫敬