

SMBG機器の保守点検について

正しい測定結果を得るため、
測定前にチェックをお願いします。

チェック	点検内容	講じる処置
☐	試験紙の差し込み口	ほこりや血液が入らないように気をつけてください。 差し込み口が血液などで汚れた場合には、不織布などできれいにしてください。 光学式の測定器の場合は、綿棒を使って測定器をきれいに保ちましょう。
☐	電池の消耗	電池が少なくなってきたら交換を行ってください。 電池交換の際は、電池を入れる向きには十分注意してください。 充電式の測定器の場合は、充電を行ってください。
☐	日時	正確に日時調整をしてください。
☐	表示画面	画面に割れや欠けがないか確認してください。

お使いのSMBG機器

機種名	
使用開始日	

※異常がございましたら、かかりつけの医療機関にご相談ください。

※この面を下敷としてご利用下さい。



Japan Association for
Diabetes Education and Care

公益社団法人 日本糖尿病協会

2021年4月 → 2025年7月

自己管理ノート

非売品

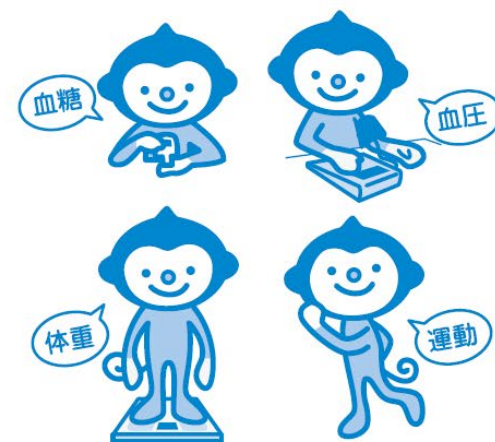
2025年7月 印刷発行（改訂）

編集 JADEC（公益社団法人日本糖尿病協会）
監修 JADEC（公益社団法人日本糖尿病協会）
企画啓発委員会
JADECグッズ編集委員会
野見山 崇、柴田 大河、赤司 朋之、下野 大、
田中 永昭、津村 和太、中村 昭伸、濱田 淳平、
松橋 有紀、矢部 大介、脇 裕典
発行者 JADEC（公益社団法人日本糖尿病協会）
理事長 清野 裕
〒102-0083 東京都千代田区麹町 2-2-4 麹町セントラルビル8F
TEL. 03-3514-1721
FAX. 03-3514-1725

不許複製

非売品

自己管理ノート



JADEC 公認マスコットキャラクター「マールくん」

氏名



JADEC

Japan Association for Diabetes Education and Care
公益社団法人 日本糖尿病協会

日本糖尿病協会 → JADEC

ダイアベティスを併記

私は **糖尿病
ダイアベティス** があります
I HAVE DIABETES

私が意識不明になったり、異常な行動を示したら、私の携帯している砂糖(ブドウ糖※)、またはジュースか砂糖水を飲ませてください。飲めない場合や、飲んでも回復しない時は、救急車(119番)を呼んでください。



— 医療機関の皆様へのお願い —

私の意識が低下していたり、異常な行動を示すときは、血糖値を調べてください。低血糖を疑われた場合は、ブドウ糖の注射をお願いします。また、災害、手術などで、私のより詳しい情報が必要な場合は、次ページの医療機関や主治医に照会をお願いいたします。

※ α -グルコシダーゼ阻害薬（アカルボース／グルコバイ、ボグリボース／ベイスン、ミグリトール／セイブルなど）使用者はブドウ糖の携帯を！

氏 名

住 所 〒

TEL : ()

かかりつけの医療機関

①

TEL :

担当医師

②

TEL :

担当医師

自己管理ノートの使い方

年 月 インスリン量変更 (/)
無 / 有 朝 昼

日付	注射したインスリンの量などを記入します。			血糖値	
	朝前	夜	昼前	後	夕前
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					

血糖値を記入します。指示により食事の前後ではかりましょう。

- ・担当の医師と相談して血糖値の測定のタイミングを決めたら、できるだけそのタイミングではかりましょう。
- ・一喜一憂せずに測定した値を記入しましょう。

実際の数値 → 測定した数値

眠前 名前

日	体重	歩数	血圧		備考 (低血糖など)
			朝	夜	

体重を記入します。毎日同じ時間帯にはかりましょう。

歩数を記入します。目標歩数は主治医と相談しましょう。

血圧を記入します。朝と夜の2回はかりましょう。

食事・運動・低血糖など記入してください。

- ・数値記入ページは複写式です。切り取った1枚(黄色)を医療機関に渡してください。
- ・下敷きを利用して記入してください。

どなたでも
入会できます。



日本糖尿病協会 → JADEC

JADECで
暮らしゆたかに!



役立つ情報が満載!
健康情報誌
「さかえ」を毎月お届け
（毎月発行 JADEC（日本糖尿病協会）
毎月15日発行 A4版を刊
行ISSN1882）

無料

- 活動内容
- 各種イベント・講演会等の開催
 - 「ウォークラリー」など健康増進行事の開催
 - 小児サマーキャンプなどの開催
 - 各都道府県協会とのきめ細やかな支援活動
 - 「友の会」での勉強会や仲間との交流



JADEC
ホームページ

ご入会
本部会員年会費（4月～3月） 3,500円
・いつでもご入会できます
・年度途中までご入会の場合も、「さかえ」は金12冊お届けします。
おかりの医療機関の「友の会」への入会もあります。
※各地の「友の会」会費は、友の会ごとに異なります。各都道府県へお問い合わせください。

役立つグッズ

「JADEC オリジナルグッズ」をご用意

JADEC 連携手帳
検査結果や治療の経過、
合併症などを記録します。

自己管理ノート
血糖自己測定（SMBG）
結果を記録します。

ICカード（緊急時連絡用カード）
低血糖発症や交通事故などの
緊急時に、本人が意識不明である
ことや連絡先が分かります。

本部会員申込書

昔JADEC 公益社団法人 日本糖尿病協会

ご入会をご希望の方は下記に必要事項をご記入の上、
JADEC まで FAX もしくは郵送でお申し込みください。

本部会員年会費（4月～3月）
3,500円

オンラインでも申し込むことができます。
年会費をクレジットカードでお支払いできます。

JADEC

検索



貴会の趣旨に賛同し申し込み致します。

フリガナ			
氏名			
住所 (さかえ送付先)	〒 都 道 府 県 市 区		
	さかえ送付先が勤務先の場合は 施設名・部署名まで必ずご記入ください		
TEL / FAX	TEL () () ()	FAX () () ()	
E-mail			
生年月日	年 月 日 (歳)		
該当する 箇所に○を お付け下さい	糖尿病がある方 _____ その他疾病がある方 _____ 医療関係者（医師 看護師 管理栄養士 栄養士 薬剤師 検査技師 理学療法士 保健師 その他 _____） その他の職業（ _____）		
医療関係者の方は ご記入ください	所属医療機関名（ _____）		

※月刊「糖尿病ライフさかえ」は、ご記入いただいた上記の住所にお送り致します。お間違いないように正確にご記入ください。
※ご記入いただいた個人情報協会で適切に管理し、協会誌及び当協会よりのご連絡書類等を送付する時に使用します。また、発送にかかわる会社以外の第三者への提供、開示などいたしません。

申込み日： 年 月 日

FAX の場合は 郵送の場合は
〒102-0083 東京都千代田区麹町 2-2-4 麹町セントラルビル 8F
JADEC（日本糖尿病協会）事務局

03-3514-1725

入会方法、活動内容、グッズなどのお問い合わせは JADEC事務局へ

☎03-3514-1721 FAX: 03-3514-1725
office@nittekyou.jp
〒102-0083 東京都千代田区麹町2-2-4 麹町セントラルビル 8F

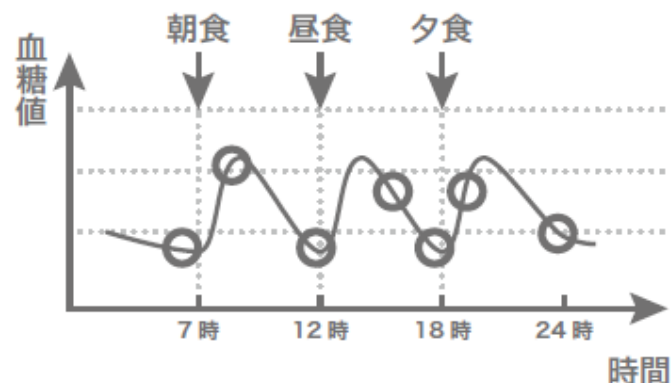


JADEC Japan Association for Diabetes Education and Care
公益社団法人 日本糖尿病協会

血糖値をはかる

血糖値を自分で測定することで、血糖値の状況を確認できます。血糖値は測定のタイミングによって一日の中で大きく変動し、日々変化しています。

朝食前空腹時、各食前、各食後、寝る前など、タイミングの違いによって意義が異なり、一日複数回血糖測定をすることは一日の血糖の変動を把握するために有用です。また、日々の同じタイミングの血糖値を比較することで血糖値の安定性を確認できます。どのタイミングで血糖測定を行うと良いか、週に何回血糖測定を行うと良いかを主治医と相談しましょう。



多くの患者さんの目標となるHbA1c 7.0%未満に対応する血糖値は、

- ・ 空腹時血糖値 130 mg/dL未満
- ・ 食後2時間血糖値 180 mg/dL未満

がおおよそ目安です。

血糖コントロールの目標値は患者さんごとに異なりますので、主治医とよく相談して決めましょう。

血糖測定方法は測定器の種類によって若干異なります。十分指導を受けて適切な使用方法で測定しましょう。



血糖値の高い低いに、
一喜一憂しないでね！



測定した血糖値を記録することで、血糖値が高い時、低い時の原因を自分で振りかえることができます。診察時に記録した血糖値を確認することで、医師はインスリン量などの調整を的確に行うことができます。

家庭血圧をはかる

家庭血圧を測定することは、高血圧の診断と治療に大変重要です。

◆**ダイアベティス**のある人の血圧目標値

- ・診察室血圧 130 / 80 mmHg未満
- ・家庭血圧 125 / 75 mmHg未満

糖尿病 → ダイアベティス

家庭血圧測定方法

- ・1日に2回測定しましょう。
朝：起床後1時間以内、排尿後、朝食前、服薬前
晩：就寝前（入浴直後、アルコール摂取直後は避けましょう。）
- ・椅子に座って1～2分安静にし、リラックスしましょう。
- ・上腕カフ（腕帯）の血圧計を使用し、腕を心臓と同じ高さにして測定しましょう。



目標血圧は主治医に
相談してください

体重をはかる

糖尿病 → ダイアベティス

体重管理は**ダイアベティス**の治療においてとても大切です。体重が多い肥満の状態は、インスリンの効きが悪くなります。しかし、体重が少な過ぎる場合にも筋肉量が不足してインスリンの効きが悪くなり、血糖値が下がりにくくなります。
適切な体重を維持することは**ダイアベティス**の治療に有用であり、**合併症や併存疾患**の管理にも有用です。

様々な合併症 → 合併症や併存疾患



わたしの目標体重

_____ kg

体重計ごとの誤差は比較的大きく、一日の中でも体重は変動しています。
同じ体重計で、毎日同じ時間帯にはかるように心がけましょう。

歩数をはかる

適切な身体活動は血糖値の改善、血圧の改善、脂質の改善、体脂肪の減少、**筋肉量の増加**、心肺機能の改善をもたらします。**ダイアベティス**の治療において身体活動を増やすことの役割は大きいです。運動の種類は有酸素運動（歩行、ジョギング、水泳など）とレジスタンス運動（スクワット、腹筋などのいわゆる筋力トレーニング）を組み合わせることが推奨されています。



しかし、過度に身体活動を増やすことは合併症の状況や血糖値の状況によっては危険を伴う場合もあります。適切な頻度で適切な強度の運動を生活に取り入れることが大切で、主治医と事前に相談しておきましょう。

歩数は自分が身体をどの程度動かしているかの目安と考えて記録してみましょう。



わたしの目標歩数

歩／日

糖尿病 → ダイアベティス