

Health Profile

가이드 북



Health In Sight

Discover Your Health Secret

Your health profile Yours, and only yours.

구성품 안내

다운로드 APP



“ FreeStyle LibreLink – KR ”



“ 헬스 프로필 ”



(ios 의 경우) “ 테스트 플라이트 ”

Kit 구성품



“ FreeStyle Libre 연속 혈당 측정 센서 ”



“ U2medtek 체지방 체중계 ”



“ 스탠다드 밀(동원 야채죽) ”

연속 혈당 측정기 센서 부착 부터 데이터 공유까지 **한 번에 따라 하기**

간편하고 쉬운
프리스타일 리브레
사용 방법



Youtube 가이드 영상
바로 가기 QR코드

위의 영상을 통해 연속 혈당 측정기에 대한 부분을 한 번에 따라 하실 수 있습니다.

센서 부착 부분은 위의 영상을 꼭 시청해 주셔야 하며

앱 설치 부분부터 조금 천천히 진행하기를 원하실 경우 아래부터 따라 해주시길 바랍니다.

1. 연속 혈당 측정기 APP 설치



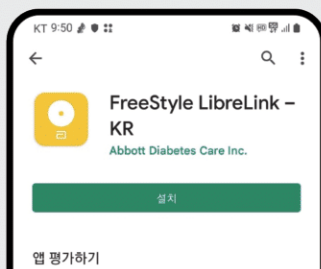
Google Play



App Store

구글 플레이 스토어 또는 앱 스토어에 접속하여
아래의 화면과 같은 어플을 다운 받습니다.

“FreeStyle LibreLink - KR”



다운로드 바로 가기 QR코드



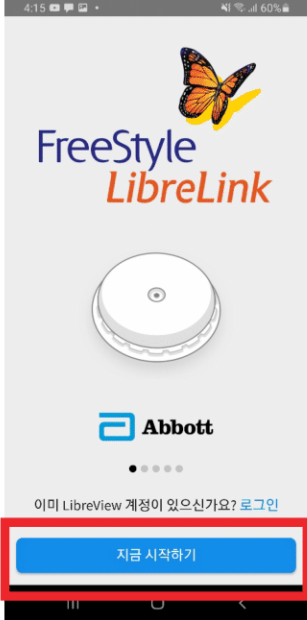
안드로이드



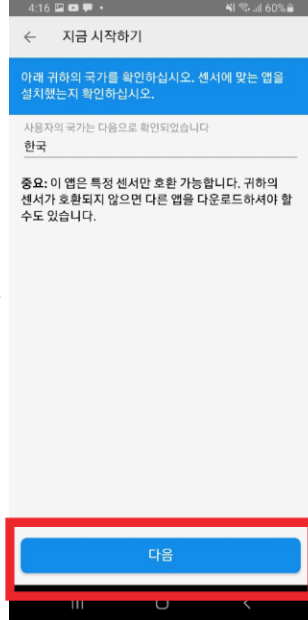
ios



2. 연속 혈당 측정기 APP 회원가입하기



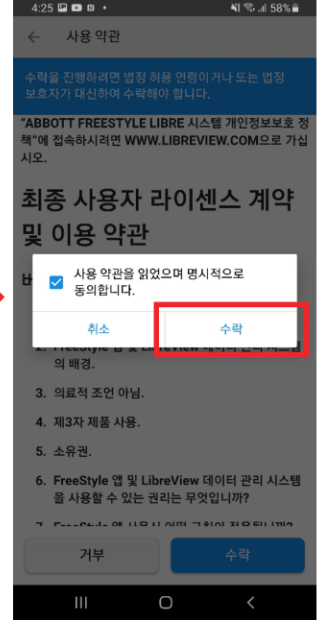
지금 시작하기



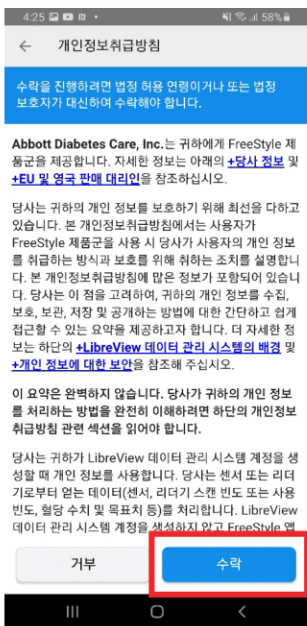
다음



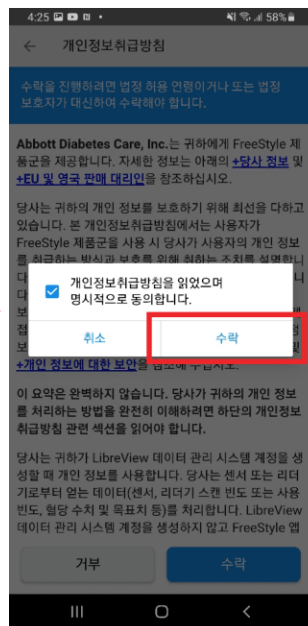
수락



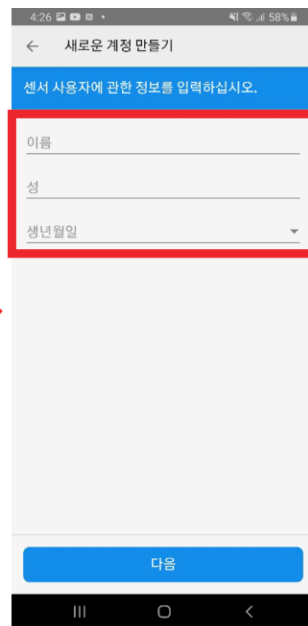
수락



수락

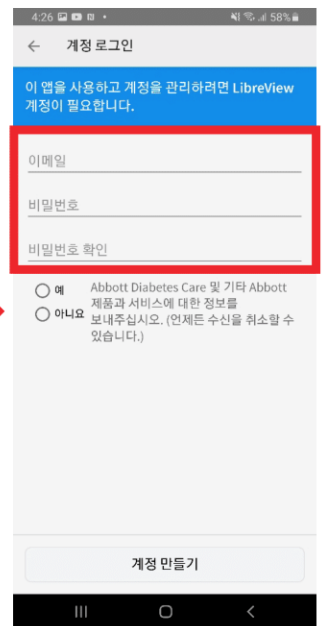


수락



이름 - 홍길동
성 - 1(숫자)

생년월일 - 19xx. xx. xx



사용할
아이디 및 비밀번호 입력
(비밀번호 설정 시 대문자, 소문자, 숫자 포함)



2. 연속 혈당 측정기 APP 회원가입하기

다음

70 - 180
다음

그램
다음

다음

3. 데이터 공유 연결하기

좌측 상단 메뉴

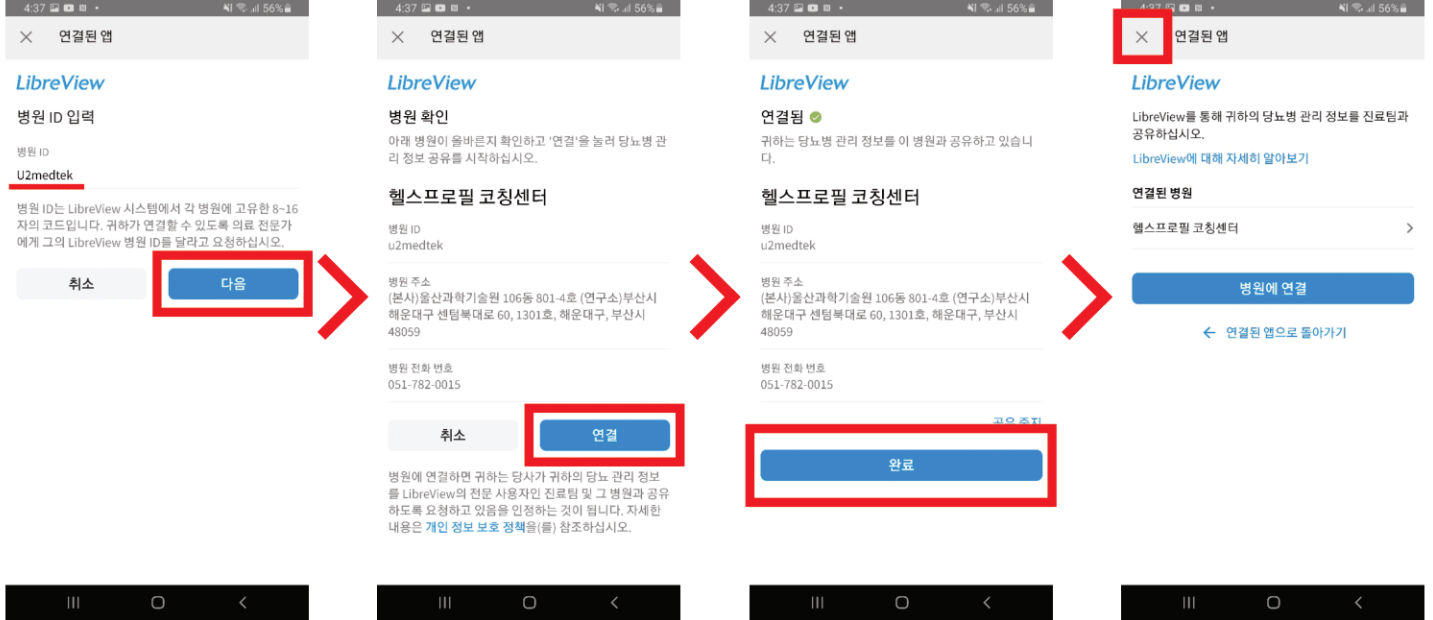
연결된 앱

연결

병원에 연결



3. 데이터 공유 연결하기



U2medtek 입력
다음

연결

완료

좌측 상단 나가기



자세한 설명은 QR코드 스캔으로 직접 확인 하실 수 있습니다.

헬스프로필 APP 사용하기

1. 헬스프로필 APP 설치

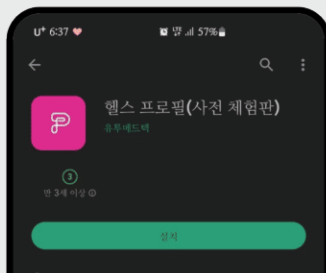
안드로이드



Google Play

구글 플레이 스토어에 접속하여
아래의 화면과 같은 어플을 다운 받습니다.

“헬스 프로필”



다운로드 바로 가기 QR코드



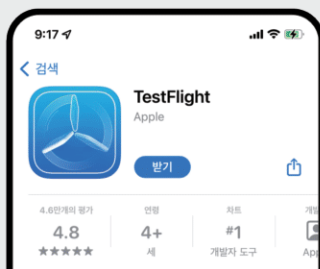
ios



App Store

앱 스토어에 접속하여
아래의 화면과 같은 어플을 다운 받습니다.

“테스트 플라이트”

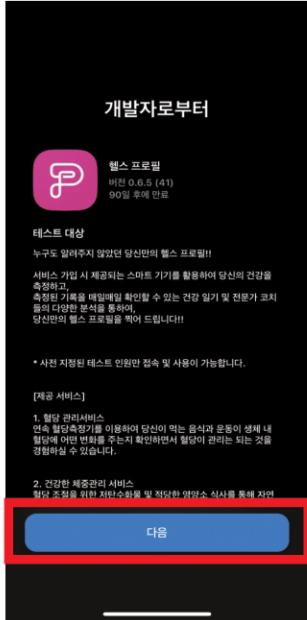


테스트 플라이트 APP 실행 후
아래의 QR코드로
헬스프로필 APP을 다운로드 합니다.





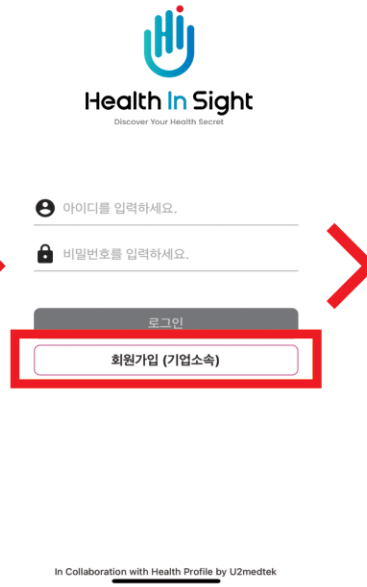
2. 헬스프로필 APP 회원가입하기



다음



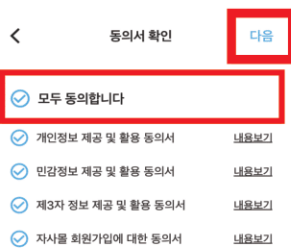
테스트 시작



회원가입



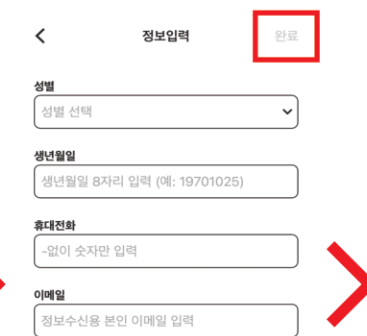
기업 선택 후 다음
U2medtek 선택



동의 후 다음



로그인 정보 입력 후 다음



개인 정보 입력 후 완료



물품 배송 받을 주소 입력
(기기 변경이 필요할 경우 발송될 주소)



2. 헬스프로필 APP 회원가입하기

건강 정보 입력 **다음**

기초 정보를 입력해 주세요.

1. 신장(키) _____ cm

2. 하루 활동량 정도

- 운동을 거의 또는 전혀 하지 않음
- 가벼운 운동 및 스포츠를 주 1-3일
- 중강도 운동 및 스포츠 30분씩 주 3-5일
- 고강도 운동 60분 이상 매일 또는 하루 두번씩
- 고강도 운동 하루 2회 이상 또는 마라톤 훈련

3. 평소 가장 많이 하는 운동

- 걷기 등산/조깅/자전거
- 요가/필라테스 웨이트/크로스핏
- 홈트레이닝 기타

기초 정보 입력 후 다음

건강 정보 입력 **다음**

생활 습관을 입력해 주세요.

1. 평균 기상 시간

2. 평균 취침 시간

3. 음주 빈도

- 주 1-2회 주 3회 이상
- 월 1-2회 월 3-4회
- 마시지 않음

3-1. 주로 마시는 술의 종류

- 소주 맥주
- 발효주(막걸리, 청주) 혼합주(키태일, 하이볼)
- 와인(과일주 포함) 증류주(위스키, 보드카)

3-2. 평균 음주량

- 1잔 3잔 이하
- 5잔 이하 반병
- 1병 1병 초과

생활 습관 입력 후 다음

건강 정보 입력 **다음**

혈당 관리 정보를 입력해 주세요.

1. 병원에서 당뇨 진단을 받았나요?

- 네 아니오

1-1. 발병 년도 _____ 년

1-2. 당뇨 유형

- 1형 당뇨 2형 당뇨
- 임신성 당뇨 내당능 장애

1-3. 치료 방법

- 당뇨병(혈당 강하제) 복용 중
- 인슐린 치료
- 자가관리(별도 치료없이 식단, 운동 관리)

혈당 관리 정보 입력 후 다음

건강 정보 입력 **완료**

기타 정보를 입력해 주세요.

1. 병원에서 진단받은 다른 질환이 있나요?

- 네 아니오

1-1. 진단받은 질환(복수 선택 가능)

- 근골격계(관절염, 디스크 등)
- 소화기계(역류성식도염, 위염 등)
- 순환기계(고지혈증, 고혈압 등)
- 신장 질환
- 여성 질환
- 기타

기타 정보 입력 후 다음

기록하기

아래 내용을 확인하시고, 체크해 주세요.(필수)

- 서비스 내용을 확인해 주세요. [내용 보기](#)
- 제공되는 기기를 받으셨나요? [기기 정보](#)
- 연속혈당측정기를 장착하셨나요? [연결 방법](#)

서비스 시작

필수 사항 동의 후 서비스 시작

기록하기

< 2022-10-12 >

데이터 없음
연속혈당수치를 확인할 수 없습니다.

하루 총 섭취영양소

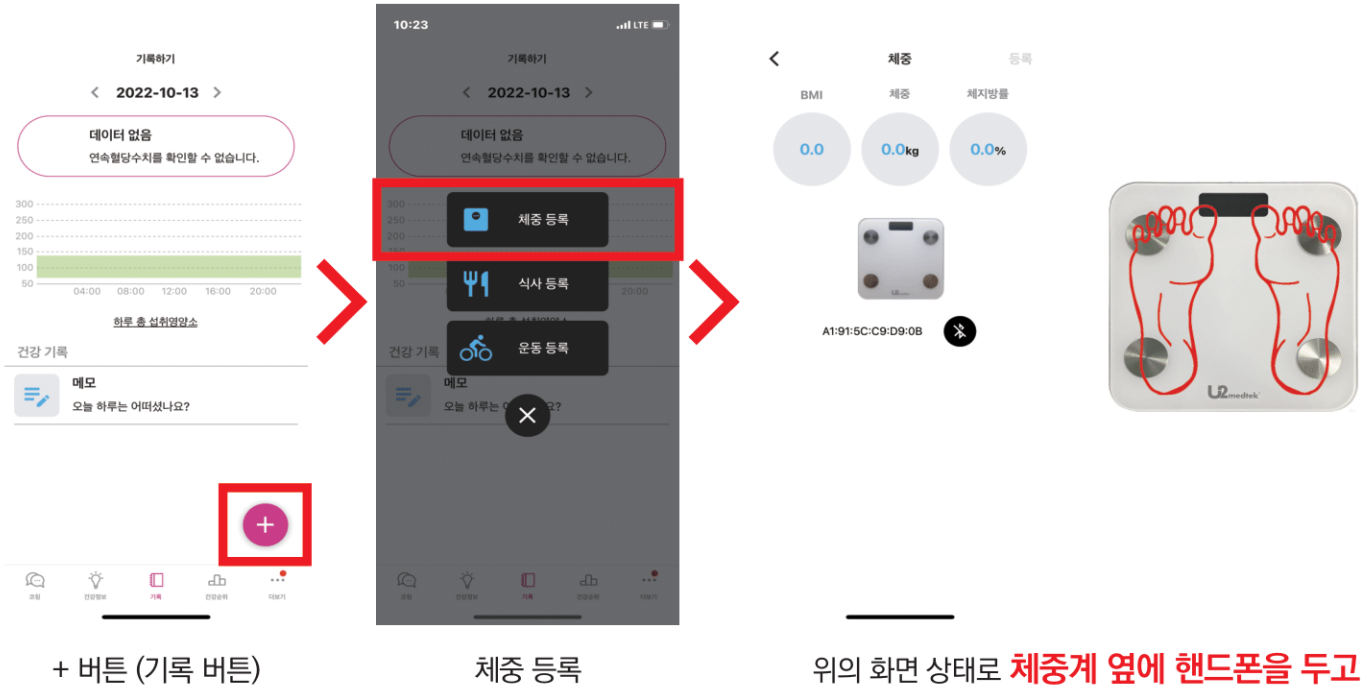
건강 기록

메모
오늘 하루는 어떠셨나요?

완료!



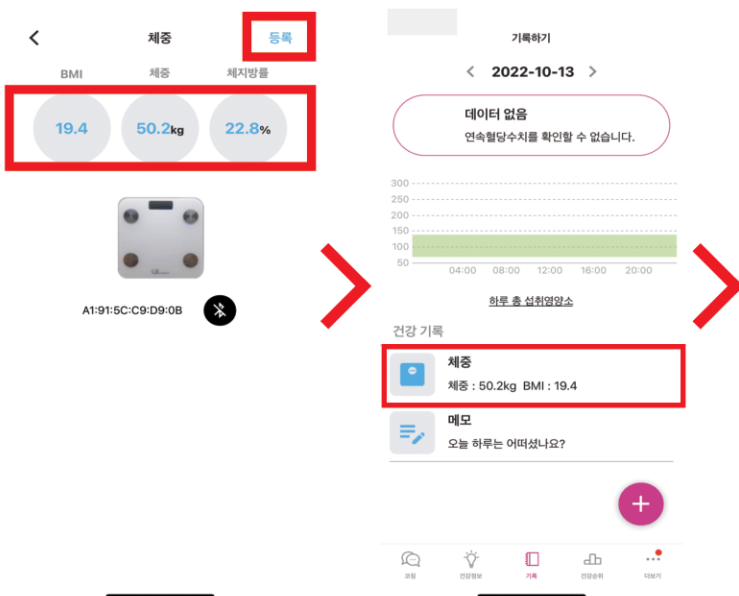
3. 체중 등록 하기



+ 버튼 (기록 버튼)

체중 등록

위의 화면 상태로 **체중계 옆에 핸드폰을 두고 맨발로** 체중계에 올라섭니다.



본인의 체중을 확인한 후
다음

등록 완료



3. 식사 등록 하기

+ 버튼 (기록 버튼)

식사 등록

음식 등록
(음식 검색 및 사진 등록)

**날짜 및 시간 확인 후
음주 여부 체크**

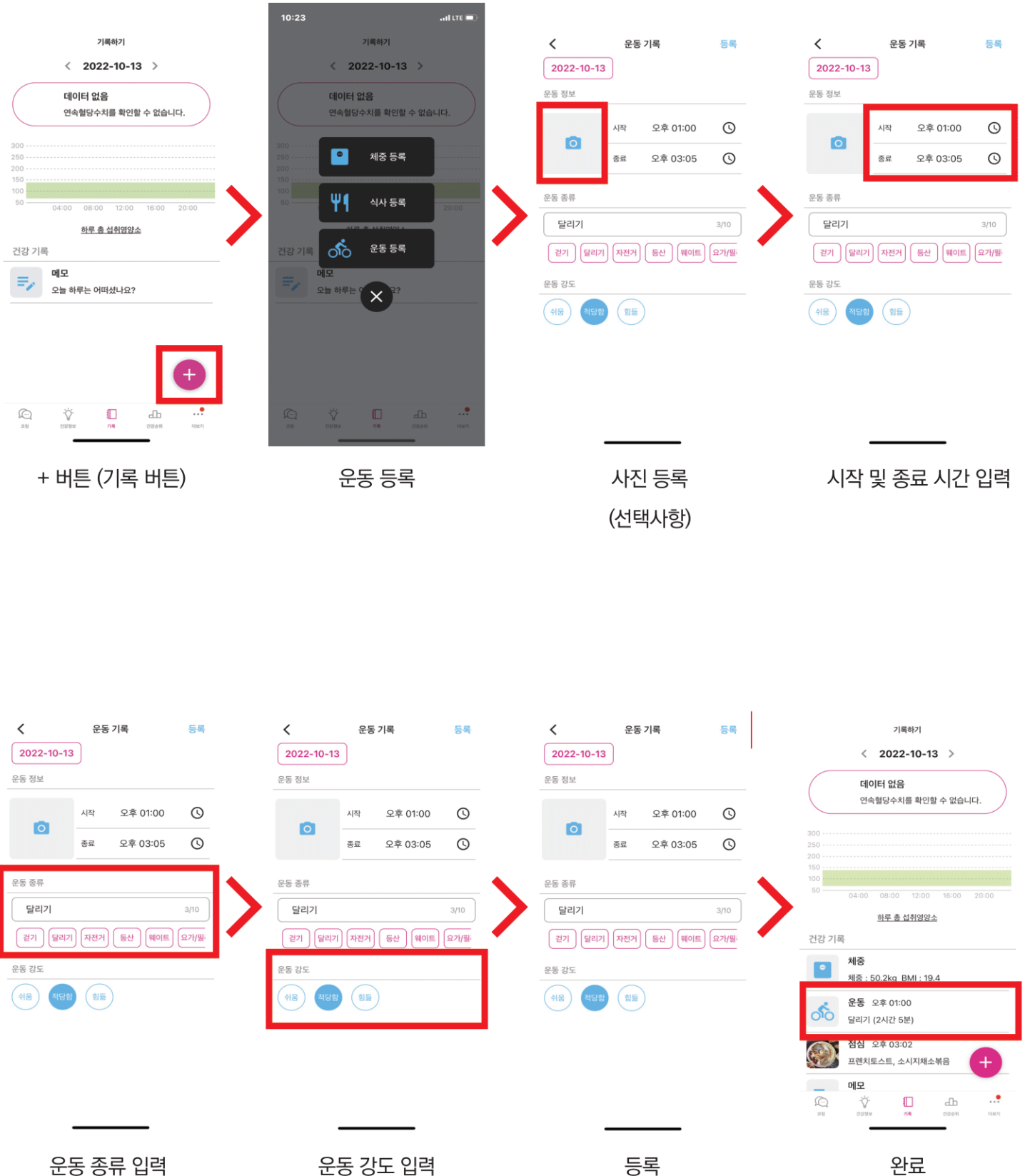
**추출 된 음식 데이터에 대해
음식 변경 및 실제 식사량 변경**

등록

등록 완료



3. 운동 등록 하기



다운로드도 다 했고 앱 사용 방법도 알겠는데, 내가 어떤것 부터 해야하죠?

참가자 프로그램 진행 방법 안내

매일



체중 측정하고

매끼



식단 등록하고

최소 8시간 이내



센서 측정하고

4일차 아침



공복 8시간 후 섭취

적극적으로 참여하는만큼 **내 헬스프로필 정확도도 UP!**

* 주의사항 *



리브레 연속 혈당 측정 센서

- 30분 이상 물에 잠기지 않게 하기 ex) 목욕 금지
- 몸에서 떨어질 경우 재사용 불가
- MRI, CT 체크 불가
(센서 부착 기간 동안 건강검진 불가)



스탠다드 밀 (동원 야채죽)

- 8시간 공복 후 4일차 아침에 섭취
- 섭취 직전 공복 혈당 센서 측정
- 김치 및 반찬 섭취 금지
- 전체 용량 섭취