

# 【実証 1】地域の健康食ネットワークを中心とした 現役世代の生活習慣病予防プログラム【モニター募集要領】

## ◆ 目的 ◆

- ・札幌市の「オフィス街（札幌大通地区、札幌駅前地区）」で働く現役世代の生活習慣病予防に向けて、「健康への気づき」、「行動変容（運動習慣化、食生活改善など）の促進」、オフィス街飲食店等での「健康食の提供機会の創出・拡大」に寄与するヘルスケアビジネスの事業化に向けた実証を行います。

## ◆ プログラム内容 ◆

### ① 日常の食事の栄養バランスを“見える化”して提供

- ・専用アプリを使って食事の写真を撮って頂くだけで、1食あたり（あるいは一定期間での）栄養バランスをわかりやすく見える化して、食事へのアドバイスと一緒に提供します。

### ② 健康食を提供する飲食店等の情報提供

- ・札幌大通地区および札幌駅前地区において、栄養バランスの取れた健康食（以下、「働きメシ」）を提供する飲食店等 20 店舗程度のオススメメニューやお得な情報を提供します。

## ◆ プログラム利用料金 ◆

月 300 円× 4 ヶ月 = 1,200 円（スマホアプリ料金としてご負担をお願いします。）

## ◆ 実証期間 ◆

平成 28 年 10 月～平成 29 年 2 月（このうちの 4 ヶ月間）

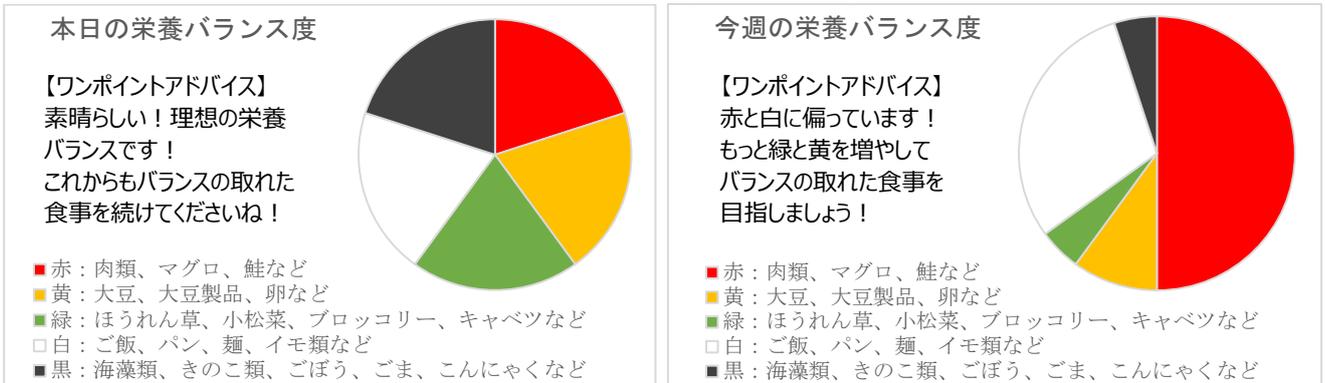


◆ お願いしたいこと ◆

① 日常の食事データの提供

- ・スマートフォンに専用アプリをダウンロードし、日常の食事（朝・昼・夜）の写真を撮っていただきます。写真の色から食事の栄養バランスを分析・見える化し、食事に関するアドバイスと一緒に結果をご提供致します。

【栄養バランス度のイメージ】



② アンケートなどへの協力

- ・実証前後で、日頃の食生活、運動習慣の状況や変化、本プログラムで改善すべき点などについて、簡単なアンケートやグループインタビューを行います。

③ 活動量のご報告

- ・活動量計や歩数計、スマホアプリ（無料で構いません）で日常の活動量（歩数等）を計測し、定期的にご報告いただけます。

◆ 参加メリット ◆

- ・バランスの取れたランチ「働きメシ」（通称）を提供する飲食店の情報が得られます。
- ・日常の食事の栄養バランス、活動量、プログラムへの参加度（「働きメシ」を提供する飲食店等の利用回数、日常の活動量や食事写真の情報提供頻度）など、他のモニターと比較でき、客観的に「自分の頑張り度合い」を確認できます。
- ・また、「頑張り度合い」に応じて、健康食のお食事券などをプレゼントいたします。

◆ お願い ◆

- ・プログラムの実施による身体的な改善効果を検証するため、可能な方は、直近の健診データの提供や血液検査等の受診にご協力いただくと幸いです。（受診料無料）

◆ 参加申込期限 ◆

- ・下記に必要事項をご記入のうえ、**平成 28 年 10 月 21 日（金）**までに、貴社のご担当者様にお申し込みいただくか、<申込先>に直接お申し込みください。※ 定員になり次第締め切りさせていただきます。
- ・具体的な実施要領等については、別途ご連絡いたします。

<p>【実証1】参加モニターお申込書</p> <p>&lt;申込先&gt;</p> <p>FAX 011-231-3143</p> <p>E-mail health@htri.co.jp</p>	企業名			
	お名前	男性・女性		歳
		※ご夫婦での参加をご希望する方は、こちらに配偶者のお名前・性別・年齢もご記入ください。		
連絡先	TEL :	E-mail:		

【本実証に関する問い合わせ先】

(株)北海道二十一世紀総合研究所 担当 石出（いしで）、南、保苅（ほかり）  
TEL : 011-231-3053 FAX : 011-231-3143 E-mail : health@htri.co.jp

※ご記入頂いた内容は、個人情報の保護に関する法令を遵守し、厳正に管理いたします。