

プログラムの参加方法や留意点について

① 専用サイト「5色バランス見分ける君」で日々のお食事の彩りバランスをチェックしてください

お持ちのスマートフォンから、食事の彩りから栄養バランスを分析する専用サイト「5色バランス見分ける君」にアクセスし、日々のお食事（朝・昼・夜）の写真を撮影・登録して、ご自身の食生活をチェックしてください。

専用サイトへのアクセスや利用方法については、操作マニュアル（別紙1）をご参照ください。なお、専用サイトの利用に必要なIDとパスワードは、後日、個別に郵送いたします。

【実施期間】平成28年11月1日～平成29年2月28日

② 栄養バランス食を提供する飲食店をご活用ください（北海道じゃらん11月号「働きメシ」企画）

北海道じゃらん11月号「働きメシ」企画において、札幌駅～大通エリアで、栄養バランスの良い食事「働きメシ」を提供する飲食店20店舗をご紹介します（別紙2）。

お店の情報は専用サイト「5色バランス見分ける君」の「おすすめ飲食店」からご確認いただけます。

ぜひ「働きメシ」をご活用ください。

【豪華賞品が当たるスタンプラリーやアンケートの実施について】

「働きメシ」企画において、商品券や道産食材詰め合わせなど、豪華商品が当たるスタンプラリーやアンケートも同時に実施しております。

まずは、「北海道じゃらんお出かけ大学」へのご登録（無料）いただき、ぜひご参加ください。

「北海道じゃらんお出かけ大学」

<https://www.recruit-hokkaido-jalan.jp/member/welcome>

ご登録後

「働きメシ」スタンプラリー

【参加方法】

a) スマホでQRコードスタンプを集める

<http://www.recruit-hokkaido-jalan.jp/s/sr/hatarakimeshi/>（スマホ専用となります）

b) 働きメシを提供する飲食店20店舗に設置されている専用台紙でスタンプを集める

【プレゼント】

★全店制覇賞 JCBギフト券1万円分3名様（抽選）

★6店制覇賞 北海道グルメ・ヘルシーDo・健康食品・サプリメントなど3品詰め合わせ15名様（抽選）

【実施期間】平成28年10月20日～平成29年1月31日

「働きメシ」に関するアンケート

北海道じゃらんサイト上に掲載しているアンケートに答えると3,000円相当の道産食材詰め合わせが抽選で10名様に当たります。

<https://www.recruit-hokkaido-jalan.jp/member/research?WEPFKGIX>

【実施期間】平成28年10月26日～11月1日23:59まで

③ アンケート調査等にご協力ください

プログラム参加前後における皆様の健康づくりに対する意識の変化や、本プログラムにおける改善点などについて把握するためのアンケートやグループインタビュー（任意）にご協力ください。

また、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、任意で血液検査等（無料）を受診いただけますので、ぜひ、ご協力ください。（詳細につきましては別途ご連絡いたします。）

④ 皆様の「頑張り度合い」をポイント化し商品と交換いただけます

皆様の健康づくりに向けた「頑張り度合い」をポイント化。頑張った方は、素敵なプレゼントと交換できます。定期的に、皆様のポイント数や順位をお知らせいたしますので、上位を目指して頑張ってください。

【プログラム参加ポイント】

下記、合計ポイントが 200 ポイントを超えた方**全員**に、お食事券 1,500 円分をプレゼントします。

項目	ポイント数
日々の食事写真の登録回数	1 回あたり 1 ポイント（最大 1 日 3 回×109 日 = 327 回）
「働きメシ」の利用回数	1 回あたり 2 ポイント（最大 1 日 1 回×104 日 = 104 回） ※写真を撮影・登録いただく際、料理名に「働きメシ」とご記入ください。

【総合ポイント】

「プログラム参加ポイント」に、「栄養バランスポイント」、「ウォーキングポイント」を付加した「総合ポイント」の上位 10 名の方に豪華プレゼントを差し上げます。

項目	ポイント数
栄養バランスポイント	期間中の栄養バランスが優れていた方：50 ポイント ※「5色バランス見分ける君」で分析（評価方法は検討中） ※食事写真の登録回数が 100 回以上の方が対象
ウォーキングポイント	期間中、平均歩数が 8,000 歩を超えた方：20 ポイント ※期間中の毎日の歩数を別紙 3 に記録いただき、期間終了後、郵送かメールでお送りいたしますようよろしくお願いいたします。 ※スマホアプリの歩数計は、歩数データが継続的に蓄積されるものが多いので便利です。（当該スマホ画面データを送って頂いても構いません。）

【「頑張り度合い」のポイント付与対象期間】 平成 28 年 11 月 1 日～平成 29 年 2 月 17 日

⑤ 専用サイト「5色バランス見分ける君」利用料について

まずは、1ヶ月間、無料でお試しく下さい。皆様のご意見などを参考にしてバージョンアップを図り、募集時にご案内した専用サイト利用料（月 300 円×4ヶ月 = 1,200 円）については、改めて検討してご連絡します。

⑥ モニターの皆様へのご連絡方法（メールとします）

実証期間中、モニターの皆様へのご連絡方法については、メールを利用させていただきます。

なお、資料（word、excel、PDF）を提供する場合は、下記の HP よりご確認いただけるようにいたします。

<http://www.hcs-hokkaido.net/>（北海道ヘルスケア産業振興協議会の HP）

【本プログラムのお問合せ先】

事務局：株式会社北海道二十一世紀総合研究所 担当：岩谷（イワヤ）、河原、佐治（サジ）
TEL：011-231-3053 FAX：011-231-3143 メール：hataraki_meshi@htri.co.jp