

あつべつ健康習慣プロジェクト モニター参加者募集！

申込締切

2020
11/30月

貴学・貴社限り

スマホアプリで記録していただいた健康情報をもとに、あなたに必要な栄養・睡眠
アドバイスと運動プログラムをオンラインで提供する試験的な取組です。

※北星学園大学、札幌学院大学、株式会社ミルウスとの連携で行います。

募集人数 **30名程度**

(大学生・働き世代・アクティブシニア)

参加費無料！

(スマホの通信費などは自己負担)

実施期間

2020年12月～2021年1月

<2ヶ月間>

こんな考え、
お持ちではないですか？

希望者はすべてオンライン参加が可能！
(一部郵送となります。)



- ☑ バランスの良い食事を作りたい！
- ☑ 運動を始めたいけどつつい先送りに・・・
- ☑ 定年まで病気にならず、元気に働きたい！
- ☑ 健康診断の数値を標準にしたい！
- ☑ かっこよくなりたい！
- ☑ もっと健康になりたい！



モニターに参加すれば・・・

- * 食事・睡眠・運動の**遠隔アドバイス**がもらえる！
- * 生活習慣や健康状態が**見える化**できるかも！？
- * 試験実施につき**無料**！

終了後全員に、**ピカットくんグッズ**をプレゼント！

さらに記録の頻度が高かった方や、生活習慣の改善が顕著だった
方などは、**表彰状や景品**がもらえるかも！？

※協賛企業様を募集しております。

厚別区マスコット
キャラクター
ピカットくん



さらに、**学生オプション**あり！

- ・体験レポートや改善レポートのご提出を歓迎。優秀なレポートには**厚別区長や北星学園大学から表彰**も！
- ・株式会社ミルウスとの意見交換会を予定。アプリの商品化に**あなたの意見が反映**されます！

モニターの流れ



説明会／健康講座



食事や血圧の写真を毎日
スマホで撮影し保存



オンラインによる
栄養・睡眠・運動アドバイス



事後アンケート

詳しい流れは裏面へ

本プロジェクトに
関する連絡先

 **厚別区役所**

保健福祉課 給付事務係

担当：岡本（おかもと）

〒004-8612 札幌市厚別区厚別中央1条5丁目3-2

メールアドレス atsuken-pj@city.sapporo.jp

電話番号 **011-895-2478** (直通) ファクス番号 011-896-0930

平日午前8時45分～午後5時15分



詳しいモニターの流れ

12月上旬

- * 説明会に参加、事前アンケートに回答 (WEBフォーム)
- * 厚別区役所の健康講座に参加、目標・計画の作成

12月中旬

* 健康情報の記録

食事・血圧・体重の写真をスマホで撮影し記録。
歩数・睡眠時間・行動範囲もスマホでワンタッチ記録。
目標・計画の達成度を定期的に自己チェック。

1月中旬

- * オンライン栄養アドバイスの実施、オンライン睡眠アドバイスの実施、オンライン運動プログラムへの参加

1月下旬

- * アンケートに回答 (WEBフォーム)

アドバイスをしてくれる方

* 都合により別の担当者になることがあります。

栄養



【管理栄養士】
上坂 マチコ氏
料理教室講師、高齢者施設で栄養科長・管理栄養士を経て、現在はフリーランスとして活動中。

運動



【フィットネスインストラクター】
大高 千咲子氏
北海道全員健康株式会社代表取締役。札幌大学バドミントン部フィジカルコーチなどに従事。

睡眠



【北海道大学准教授】
山仲 勇二郎先生
北海道大学大学院医学研究科助教などを経て、2016年より同大学教育学研究科准教授。専門分野は時間生物学。

睡眠



【睡眠改善インストラクター】
松浦 倫子先生
日本睡眠改善協議会認定睡眠改善上級インストラクター。北海道大学生生活健康学研究室学術研究員。

説明会

- ・プロジェクト趣旨説明
- ・スマホアプリのインストール方法説明
- ・アプリの操作方法など

HOW TO



健康講座

- ・栄養講座20分
- ・睡眠講座30分
- ・ノルディックウォーキング講座60分



健康情報の記録 miruUs

北大発ベンチャーのミルウス (札幌市) が開発中のスマホアプリを使用します。

皆さんに、「ピカットくんのとおきレシピ」「ノルディックウォーキングマップ」「ウォーキングマップ」をプレゼント!

オンライン栄養アドバイス

- ・管理栄養士によるLINEメッセージでのアドバイス配信
- ・または10~20分程度のLINE面談 (先着10名)
- ・期間中1回

* 医療機関で栄養指導を受けている方は対象外です。

オンライン睡眠アドバイス

- ・生活リズムや睡眠状態に関するアドバイス
- ・LINEメッセージによるアドバイスを全員配信
- ・希望者は5~10分程度のLINE面談 (先着15名)
- ・期間中1回

* 医療や薬剤処方に関する相談はできません。

オンライン運動プログラム

- ・インストラクターによる30分程度のZOOMレッスン、期間中2~3回
- ・体力に自信のある方: 田畑教授監修の間欠的トレーニング (※) に挑戦!

- ※運動と休憩を繰り返すトレーニング方法
- ・体力に自信のない方: 負荷を抑えたトレーニングやストレッチ



タバタトレーニングで有名な立命館大学の田畑教授が監修!!

参加要件チェックリスト

(全ての項目に該当することが必要です。)



- 札幌市厚別区に在住または通勤・通学している方
- Androidスマホ (Android8.0以上) または iPhone (iOS12.0以上) をお持ちの方
- LINE及びZOOMを利用できる方

説明会

12月11日 (金) 14時00分~15時30分 会場: 厚別区役所 3階講堂

(厚別区厚別中央1条5丁目3-2) * WEB同時配信を予定しています。当日の出席・視聴が難しい場合はご相談ください。

<アクセス>

- ・地下鉄東西線「新さっぽろ駅」より徒歩5分
- ・JR新札幌駅より徒歩8分

説明会、健康講座は、状況によりWEB開催のみとなる場合があります。

健康講座

12月17日 (木) 14時00分~16時00分 会場: 厚別区民センター 2階区民ホール

(厚別区厚別中央1条5丁目3-15 厚別区役所直結) * 栄養講座と睡眠講座は、WEB同時配信を予定しています。ノルディックウォーキング講座は会場の現地開催のみです。* 当日の出席が難しい場合はご相談ください。* 当日は、動きやすい服装と歩きやすい靴をお勧めします。

応募方法

QRコードまたは下記のURLよりお申し込みください。(応募締切 2020年11月30日 (月) まで)
<https://www.city.sapporo.jp/atsubetsu/hokenfukushi/atsuken-pj-entry.html>



QRコードは申込用紙のウェブ版の添付欄です。

* QRコード・URLからの申し込みができない方は、Eメールなどにより、下記項目を表面の【連絡先】までお知らせください。

ふりがな	性別	年齢	身長	所属企業・大学
氏名	男/女	歳	cm	役職
住所	メールアドレス		@	
電話番号	LINE ID・アカウント名		ID	
血圧計をお持ちですか	はい/いいえ	栄養アドバイス方法の希望		アカウント名
体重計をお持ちですか	はい/いいえ	LINE面談/LINEメッセージ (どちらかに○)		
睡眠のLINE面談の希望	希望する/希望しない (どちらかに○)	病院の栄養指導を受けている		はい/いいえ
運動プログラムの希望	間欠的トレーニング/負荷を抑えたトレーニングやストレッチ (どちらかに○)	ノルディックウォーキングの貸出希望		有/無
説明会 (12月11日) の参加方法	会場/WEB/参加不可		健康講座 (12月17日) の参加方法	
			会場/WEB/参加不可	

両方参加が必要です