

# 生活習慣

# サポートプログラム

プログラム説明動画をご覧ください。



こんな  
お悩み  
ありませんか?

- ✓ 生活習慣を整えたい
- ✓ 運動習慣づくりにチャレンジしたい
- ✓ 脂肪の多い食事をとりがち
- ✓ 食後の血糖値が気になる
- ✓ 食物繊維が不足しがち



## 4週間プログラムで “運動”と“食事”の意識改革

【参加条件】20歳以上(その他条件あり)

【参加費】1,944円

※詳細は右上二次元コードから説明動画をご覧ください。

目標

運動習慣 ▶

普段の歩数に **+1,000歩**/日以上

食習慣 ▶

普段の食事に **食物繊維+5g**/日以上



「賢者の食卓  
ダブルサポート」を活用  
(1包に5gの食物繊維)



LINEで参加



結果レポート



薬局からの  
アドバイス

▶参加のステップ

1 こちらからお申込み



札幌市の申込フォームに遷移します。

2 事前説明会への参加



実施方法の説明や  
備品のお渡しなど

3 4週間プログラム



事前説明会

2025年 **7月21日**(月・祝) 15:00~ イオン札幌平岡店薬局

2025年 **7月23日**(水) 15:00~ イオン札幌手稲駅前店薬局

2025年 **7月25日**(金) 19:00~ イオン札幌苗穂店薬局

▶説明会後 4週間プログラム参加

\*募集期限までに定員に満たなかった場合は追加募集を行います。  
(先着順、定員となり次第募集終了)

各店舗 抽選\*

**10名様**

申込期限

**7/3(木)**

厚生労働省では、健康づくりのためプラス・テンを推奨しており、1日プラス10分の身体活動の増加で、糖尿病、心臓病、脳卒中、がん、ロコモティブシンドローム、うつ、認知症などになるリスクを3.2%下げることができると報告されています。



どうして歩行と食物繊維?

生活習慣病の発症予防の観点から考えると、成人では、食物繊維を1日あたり24g以上摂取するのが理想とされています。しかし、日本人の摂取量(中央値)は、全ての年齢区分でこれに足りていません。

健康づくりのための身体活動指針

**+10**で健康寿命をのばしましょう  
プラス・テン



国民一人ひとりの健康づくりの身近な目標が「+10(プラス・テン)」です。

通勤  
**+10分**

ウォーキング  
**+10分**

そうじ  
**+10分**

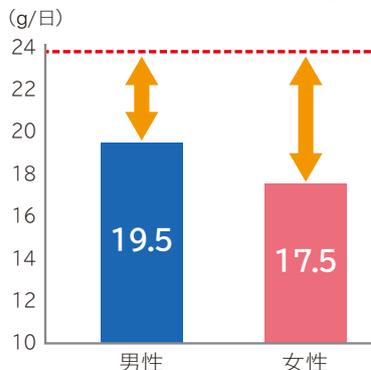


まずは**1,000歩(約10分)**多く歩くことから!

参考: 厚生労働省 運動基準・運動指針の改定に関する検討会報告書より改変

日本人の1日の食物繊維摂取量

1日の理想的な摂取量:**24g**以上



不足分  
**約5g/日**

男性:4.6g/日  
女性:6.5g/日

参考: 厚生労働省「日本人の食事摂取基準」(2020年版)・「2019年国民健康・栄養調査報告」より改変

## プログラム概要・参加の流れ

内容

運動と食事の側面から、生活習慣の自己管理方法・意識を改善することを目的とした4週間のプログラム

参加条件

**【参加できる方】**

- 1) 参加説明書の内容に同意の上、プログラムに参加いただける方
- 2) 同意取得時に20歳以上の方

**【参加できない方】**

- 1) 医師から運動の制限をうけている方
- 2) 医師から食事の制限をうけている方
- 3) 妊娠中、妊娠の可能性のある方、また授乳中の方
- 4) その他、医師・薬剤師等がプログラム参加者として不適当と判断した方

毎日の行動目標

**【運動習慣】** 歩行(普段の歩数に+1,000歩/日以上)  
**【食習慣】** 食物繊維の摂取(普段の食事に+5g/日以上)

モニター項目

歩数/食生活(食生活の意識、食物繊維の摂取状況)/  
体重/腹囲/DVS(食品摂取の多様性得点)\*/血圧\*  
※DVSと血圧は希望者のみ

参加者が実施すること

- モニター項目の測定・記録
- 週次アンケートへの回答(モニター項目の報告)
- 事前/事後アンケートへの回答

参加者に提供されるもの

- 健康情報コンテンツ
- 週次パーソナルレポート:モニター項目の推移
- 結果フィードバックレポート:プログラム実施前後の比較
- 薬局スタッフによるレポートの解説およびアドバイス

札幌市への申込

事前説明会

プログラム説明・同意確認・参加登録

事前アンケート

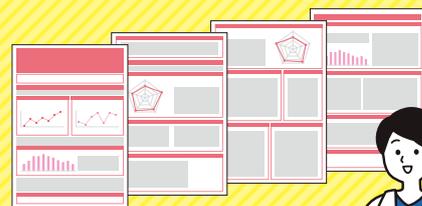
プログラム実施期間(4週間)

- ・健康情報配信
- ・週次アンケート回答
- ・週次レポート配信



事後アンケート

結果フィードバック



※来局のタイミングで薬局スタッフからフォロー・アドバイスが受けられます。