

ジュニパープログラム

Juniper Program

全く新しいダイエットの体験をあなたに



Juniper
ジュニパー

ジュニパーへようこそ

- 01 プログラムのご案内
- 02 医薬品について
- 03 副作用の対処法
- 04 高タンパク質な食事
- 05 心拍ゾーンを活用した身体作り
- 06 進捗のトラッキング
- 07 プライベートコミュニティ
- 08 プログラムサポート



QRコードからプログラムの導入
クイズにお進みください

ユーザーダッシュボードの使い方



QRコードからユーザーダッシュボードにログインできます

ダッシュボード上で、タスクの遂行や進捗のトラッキング、ダイエットに関する記事を読むことができます。



サポートを受ける

ご質問やご相談がありましたら、
メディカルチームやヘルスコーチに
いつでもご相談ください。



経過をトラッキングする

体重などを記録し、進捗のトラッキングを行います。



ダイエットの最新情報

医薬品の使い方、栄養士が推奨する
美味しいレシピなど、学べる動画や記事をお
届けします。

チェックリスト

STEP 1

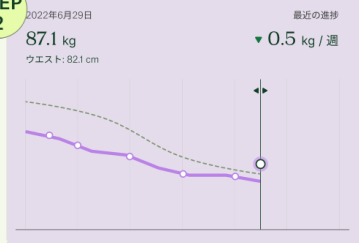


ヘルスコーチとつながりましょう

ヘルスコーチがあなたの減量の目標設定をお手伝いします。LINEで「ジュニパー公式LINE」を友だち検索、追加しヘルスコーチにメッセージを送りましょう。



STEP 2



進捗をトラッキングしましょう

ダッシュボードに、体重等の初回の数値を記録します。ヘルスコーチが進捗をモニターし、目標達成をサポートします。

STEP 3



プログラム紹介

ジュニパープログラムが提供する様々なサービスをご紹介します。

🕒 読了までの時間: 5分 >

おすすめ記事を読みましょう

ダイエットのヒントやアドバイスなど、知識を深めるための様々な記事があります。高タンパクな食事の重要性、現実的な目標の設定、カロリーや主要栄養素についての学びなど、役立つ情報が満載です。



01

プログラムの ご案内

12ヶ月のプログラムでは、 3つのステップを通じて体重を 減らし、維持します

ステップ 1: これまでの身体と習慣をリセットします

1~3ヶ月目 **~5%目安** 体重の約5%の減量を目指します。

最初のステップは、処方するGLP-1受容体作動薬を低い用量から服薬し、身体をお薬に慣らすことが目標です。食欲をコントロールしながら、筋肉を保ち、体重を減らす基盤を築きます。

ステップ 2: 小さな変化を積み重ねていきます

4~6ヶ月目 **~10%目安** 体重の約10%の減量を目指します。

次のステップで、多くのユーザーの方は医薬品の用量を増やしていきます。脂肪の燃焼をより効率的に行えることで、筋肉を維持しながらの減量を継続し、身体組成を改善します。

ステップ 3: 目標の達成に向けて歩みを進めます

7~12ヶ月目 **~15%目安** 体重の約15%かそれ以上の減量を目指します。

最も効果が見られる用量の医薬品を活用しつつ、生活習慣の見直しを行います。このステップにおいては心臓病、糖尿病、アルツハイマー病といった慢性疾患のリスクを大きく減らし、心と身体の新たな可能性を引き出します。



ジュニパープログラムを 成功させるヒント

医薬品の正しい服薬を、健康的な生活習慣で補完することがプログラムのポイントです。ヘルスコーチと積極的に話をし、健康的な習慣を取り入れるサポートを受けましょう。

- **アクティブに過ごす**

軽～中程度の負荷で定期的な運動を実践する効果は絶大です。運動の取り入れ方をヘルスコーチに相談し、的確なアドバイスを受けましょう。

- **質の良い食事を摂る**

食欲や食習慣に医薬品が与える変化を感じながら、様々な自然食品を身体に取り入れることも心がけます。果物、野菜、穀物、そして魚、鶏肉、豆腐など脂質の少ないタンパク質を取り入れたバランスの良い食事をとりましょう。

- **ダッシュボードでの進捗管理**

毎週のトラッキングを通じ、生活習慣の改善を着実に進めましょう。停滞期に差し掛かったり、何か問題に直面した時はヘルスコーチに相談しサポートを受けましょう。

- **水分補給**

毎日2～3リットルの水を摂取することは、食事の間の満足感の維持や副作用の軽減に効果的です。

- **目標に責任を持ち続ける**

週に1～3つの具体的な目標に取り組んでみることは、減量の大きな目標の達成につながります。「一日に10000歩を歩く」、「外食を週5回から3回に減らす」など明確な目標を設定し実践してみましょう。

- **医薬品の服薬スケジュールを守る**

これら全てのヒントは減量を促進しますが、忘れてはいけないのが、医薬品の正しい服薬です。毎日、または週の決まったタイミングでの服薬を行いましょう。

ジュニパーでの2つのチャレンジ

ヘルスコーチと一緒に次の2つのチャレンジに取り組んでいきます。



チャレンジ 1

高タンパク質な食事

食事から摂取するタンパク質の質を変えることは、身体と健康に一生の変化をもたらします。



チャレンジ 2

心拍ゾーンを活用した身体作り

心拍ゾーンについて学ぶことで日常生活の中でより効率的に脂肪を燃やすことができます。心拍ゾーン2（最大心拍数の60-70%）でのパワーウォーク（早歩き）にチャレンジしましょう。

02

医薬品について

医薬品について

セマグルチドの効果

リベルサスやオゼンピックやウゴービなどはいずれもセマグルチドを有効成分とする医薬品です。セマグルチドは、食欲を制御するホルモンであるグルカゴン様ペプチド-1 (GLP-1) と同様に、食欲を抑えて満腹感を持続させるよう作用します。

リベルサスの服薬用法

リベルサスは経口服用する錠剤です。毎朝空腹時に120ml程の水と一緒に服用することを推奨します。錠剤は噛んだり割ったりせず、そのまま飲みこんでください。その日の最初の食事や他の医薬品、水以外の飲み物を摂る30分前までに服用してください。それよりも短い間隔で食事などを摂取するとリベルサスの吸収と効果が低下する可能性があります。

食事の30分前または4時間が経った、空腹時に服用を行なってください。時間の変更にあたっては、直近の服用をスキップし、その後に新しい時間の服用を始めてください。

オゼンピック・ウゴービの服薬用法

オゼンピックは、ペンの先に針を取り付けるタイプの注射です。注射時に、ペンの持ち手を回して服薬の用量を設定します。

ウゴービは、ペンの先端に最初から針が付いているタイプの注射ですが、こちらは使い切りタイプです。使用時はキャップを外し、ペンを皮膚にしっかりと押し当てて注射します。黄色いバーが止まるまで（約5～10秒）そのまま押し続け、薬剤が完全に注入されるのを確認してください。

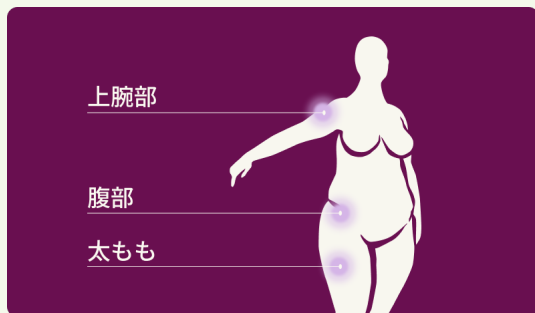
少ない用量から服薬を行い、徐々に用量を増量していきます。

オゼンピックやウゴービは、上腿部、上腕部、または腹部の皮下脂肪層に注射します。注射する部位を都度変えることで、しこりやかぶれなどの皮膚の症状を予防することができます。オゼンピックやウゴービは、毎週決まった曜日の任意の時間に、食事のタイミングを問わず服薬することが可能です。都合の良い曜日を決め、容器に



曜日を記載し服薬忘れが無いようにしましょう。

オゼンピックの注射ペンには1本に4回分の薬剤が含まれています。一方、ウゴービの注射ペンは1回使い切りで、1本に1回分の薬剤が含まれています。



処方スケジュール

服薬のスケジュールは、副作用を軽減しながら徐々に用量を増やすよう設計されています。用量は、担当医の指示に従って段階的に増加していき、最大用量に達するまで継続されます。

最低でも4週間同じ用量を服用する必要があります。

用量を増やすのは、低用量の薬が体に慣れてからにしましょう。
つまり、以下のような対応が必要になる場合があります：

- ・ 高い用量に進む前に、4週間以上低用量を継続する
- ・ 副作用がより軽かった以前の用量に戻す

個別の服薬スケジュールについては、担当医からの治療計画書をご確認ください。

自身の判断で服薬を増やすことは、減量の促進よりも副作用のリスクにつながりますのでお控えください。
副作用を感じた場合や、用量を増やすことに不安がある場合はメディカルチームにご相談ください。

その他

リベルサスの効果は服薬の約1時間後から感じられます。オゼンピックやウゴービの効果は、注射から3日前後で最も強く感じられるとされています。

医薬品から最大限の効果を得るには、リベルサスであれば食事の1時間前に、

オゼンピックやウゴービであればカロリーを多く摂取する可能性が高い日の3日前に服薬すると良いでしょう。

例えばリベルサスは朝食の前に、オゼンピックやウゴービは水曜日に服薬し、週末に備えて食欲をコントロールするなどが考えられます。

妊娠・授乳時の注意

セマグルチドは、妊娠中や授乳中の方は使用できません。

妊娠を計画する方は、妊娠のタイミングから少なくとも2ヶ月前までにセマグルチドの服薬を中止することが推奨されています。妊娠が確認された方は直ちにこれらの医薬品の服薬を止め、私たちまでお知らせください。授乳にセマグルチドが及ぼす影響はまだ確認されていないため、授乳中の使用は推奨しません。



服薬を忘れた時や、休止をしていた時の注意事項

リベルサスの服用を忘れた場合は、翌日から通常のスケジュールに戻しましょう。2回分を一度に摂取することは避けてください。

オゼンピックやウゴービの服薬を忘れた場合は、5日以内にできるだけ早く使用してください。

5日を過ぎてしまった場合は、その週はスキップし、次の週の予定の曜日に使用します。

服薬を忘れた場合でも、次回に余分な量を服用したり、自己判断で用量を増やすことは避けてください。

当院のメディカルサポートチームでは、以下のようにご案内しております：

- ・ リベルサスの場合、最大7回分までの服薬忘れであれば、これまでと同じ用量で継続していただくことが可能です。
- ・ オゼンピックまたはウゴービの場合、最大2回分までの服薬忘れであれば、同様に現在の用量でそのまま継続していただけます。

医薬品の保管

OK

O

NG

X

リベルサスは、室温（30℃以下）で開封せずに元のパッケージのまま保管してください。

使用中のオゼンピックは、室温（30℃以下）または冷蔵庫（2℃～8℃）で、冷却装置に直接触れない場所に保管し、8週間以内に使用してください。ウゴービは室温で最大28日間保管可能ですが、1回使い切りのため、使用後は必ず処分してください。

オゼンピックは、薬が残っていても開封から8週間以内に処分してください。ウゴービの注射ペンは1回限りの使用ですので、1回使用したら必ず処分してください。

使用済みの注射ペンや針は、地域の薬局や医療機関で適切に処分してください。（空のペットボトルや牛乳パック、100円ショップのプラケースなど「固い容器」に入れて薬局に持参をお願いします。）

オゼンピックの針は毎回新しいものに交換してください。針は一回限りの使用です。

リベルサス、オゼンピック、ウゴービは、高温（30℃以上）、直射日光、湿気にさらさないでください。薬の効果が損なわれる可能性があります。浴室、洗面所、窓際、車内などでの保管は避けてください。

リベルサス、オゼンピック、ウゴービは、ラベルや箱、ブリスターに記載された使用期限を過ぎたものは使用しないでください。期限が「年月」のみで記載されている場合は、その月の末日が有効期限となります。

オゼンピックは、開封または冷蔵庫から取り出してから8週間を過ぎたものは使用しないでください。ウゴービは、開封または冷蔵庫から取り出してから28日を過ぎたものは使用しないでください。

開封された形跡がある、または外装に破損などの異常が見られる場合は、使用しないでください。

オゼンピック・ウゴービは、液が透明で無色であることを確認し、濁りや着色がある場合は使用しないでください。

また、凍結されたオゼンピック・ウゴービは使用しないでください。



03

副作用の対処法

副作用の対処法

副作用は、医薬品の服薬開始時と用量の増加時に最も多く見られますが、通常は身体が服薬に慣れることで減少していきます。よく見られる副作用と、その軽減法をご紹介します。

頭痛や疲労感

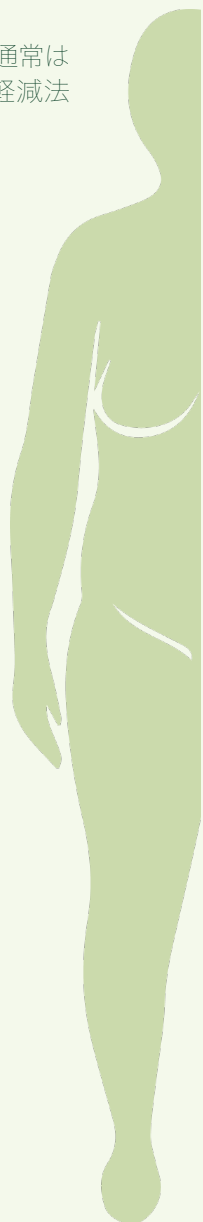
- 1日に2～3Lの水を飲む
- 1日に3回の軽めの食事と、1～2回の間食を摂る
- 寝る前にリラックスする時間を持つ
- 夜間のPCやスマートフォンの使用を控え、昼寝は短時間に留める

胸やけ

- 食事はゆっくりと、間を空けて摂る
- 食後1時間は横になることを控える
- 身体に意識を向け、吐き気が何で引き起こされるかに気づく
揚げ物や刺激物、アルコールなど、原因だと思われるものは摂取を控え、
症状が改善するかを見極めましょう。

下痢

- 塩分やミネラルを経口補水液で補いましょう。
- 症状が改善するまでは果物や野菜、フレッシュジュースを避けてください。
- 改善が見られたら、うどんやおかゆ、白飯、バナナ、じゃがいもなど、刺激の少ない食品を摂り、徐々に普段の食事に戻しましょう。



吐き気や嘔吐

- 1日に3回の軽めの食事と、軽い間食（補食）を1～2回摂る
- 冷えた飲み物を少量ずつ飲む、または氷を舐める
- ペパーミントの紅茶や、ショウガ入りの食品や飲み物を試す
- ゼリーや缶詰の果物、おかゆ、うどんなどの薄味の食品を選ぶ

注射部位の炎症

- 注射の度に部位と針を変えること
- かゆみを和らげるために、濡らした冷やしタオルを部位に当てる
- 無添加の洗剤を使う
- 抗ヒスタミン剤や抗炎症クリームを使用指示に従い使用する

便秘

- 1日に2～3Lの水を飲む
- 穀物、果物、野菜などの食物繊維を少しずつ増やす

まずは3日間で野菜を1～2品増やしてみて、さらに野菜を3品、果物を1品追加してみることを勧めます。

- 便意を我慢しない
- 定期的に身体を動かす



Juniper

04

高タンパク質な 食事

ジュニパープログラムは シンプル。栄養を複雑に考える 必要はありません。

プログラムが大切にするのは 1つだけ、**タンパク質**です。

良質なタンパク質は、筋肉を維持しながら体重を減少させる鍵です。

筋肉の保護し修復する

良質なタンパク質は、筋肉を維持し、修復に不可欠なアミノ酸を供給します。タンパク質を摂取することで、減量を行っても努力して得た筋肉を失うことはありません。

筋肉の保護し修復する

血中のブドウ糖の吸収を遅らせ、血糖値を安定させることで、甘いものや高カロリー食品への欲求を抑えます。これにより、体重の減少と、エネルギーの急激な上昇や低下を予防します。

筋肉の保護し修復する

良質なタンパク質はより高い食後の満足感をもたらします。満腹感を感じることで摂取カロリーの総量を減らし、減量の効果をもたらします。

1日に必要な食事について

筋肉を維持しながら体重を減らすには、十分なタンパク質を摂取しながらも、常に身体をエネルギー不足な状態におく必要があります。

① カロリーの目標値の計算

目標値の計算は、体重、身長、年齢、身体的活動レベルを元に行います。QRコードより、カロリーの目標値を確認しましょう。



② タンパク質の目標値の計算

体重1kgあたり1.2 - 1.6gのタンパク質を毎日摂取することを目指します。プログラム開始時の体重に1.2と1.6をそれぞれ乗じ、1日のタンパク質の目標値の範囲を計算しましょう。



7日間の食事記録チャレンジ

7日間の食事記録チャレンジを通じて、自身の食習慣の理解を深め、より健康的で意識的な日々の食事の選択を行うためのアドバイスを得ることができます。

チャレンジの進め方

7日間で食べたものを全て写真に撮り、ヘルスコーチにLINEで送りましょう。
写真の簡単な説明をつけてくださっても構いません。



フィードバック

ヘルスコーチから、より健康的で、タンパク質を多く含む食事にするためのアドバイスが届きます。



チャレンジを始めましょう

ジュニパー公式LINEアカウントに食べたものの写真を今すぐ送りましょう。



タンパク質を 食事にどう取り入れるか

高タンパクで低カロリーな食品選び

常に身体をエネルギー不足の状態にし、減量へと導くため、タンパク質が多く、カロリーが少ない食品を選びましょう。

1食のタンパク質は30gを目安に

1回の食事について、良質なタンパク質を30グラム以上摂取することを心がけましょう。これは筋肉の維持に必要な最小量です。1日のタンパク質の目標摂取量に合わせ、必要に応じてプラスアルファの食事やプロテインバーなどを補いましょう。

1日3回の食事を心がける

1日に3回の食事をとることで、エネルギーと食欲が安定し、満腹感を長く保つことができます。規則的な食事が取りづらい場合はヘルスコーチに相談し、適切なメニューのアドバイスを受けましょう。

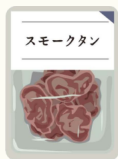


30グラムの タンパク質の取り入れ方

動物や植物由来の中から、タンパク質が豊富かつ低カロリー食材を厳選しました。これらの食材は、タンパク質の摂取と減量の目標の両方に貢献します。

毎日の食事の例

コンビニにて 選べるものは沢山あります。



スモークタン



ロースハム



わかめの味噌汁



あたりめ



アーモンド



サラダ



ゆで卵



魚の缶詰



サラダチキン



ししゃも

毎日の食事の例

外食の場合

創造性を働かせて食事を楽しみましょう。



焼き鳥



冷奴



刺身



枝豆



焼肉



しゃぶしゃぶ



サーモンの
カルパッチョ



だし巻き卵



海鮮塩焼き



サーモンのソテー

毎日の食事の例

シンプルな調理

シンプルな調理法を心がけましょう。



鶏団子鍋



豚の生姜焼き



大豆もやしの胡麻和え



ブロッコリーの
おかか和え



鯖の塩焼き



蒸し鶏



ビーフステーキ



ゴーヤチャンプルー



ニラたま



海鮮野菜炒め



豚と白菜の
ミルフィユ鍋



白身魚とキノコの
ホイル焼き



豆腐と野菜のスープ

05

心拍ゾーンを 活用した身体作り

ジュニパープログラムは、1日をジムで過ごすことを強要しません

小さな歩みを重ね、
筋肉を維持しながら目標とする減量を達成します。

毎日の取り組みは小さなものに感じられるかもしれませんが、体重が急速に減少していく際にも筋量を維持できるような進行を行います。プログラムを通じ、長期的な生活習慣の改善を実現します。

心拍ゾーンを活用した身体作り

このプログラムでは、心拍ゾーンとは何か、中でも心拍ゾーン2について、なぜそれが重要なのかを学んで行きます。

心拍数が最大心拍数の60-70%に達する時が、心拍ゾーン2の状態です。このゾーンにおいて、身体は糖質ではなく脂肪を燃焼させます。心拍ゾーン2で行う運動の最も簡単なものがパワーウォーク（早歩き）です。

パワーウォークは心拍ゾーン2の運動の中では最も効率的な、低負荷かつ効果の高い有酸素運動です。



心拍ゾーン2でのパワーウォーク

歩き方を少し変えるだけで、次のような効果が得られることをご存知ですか。

- より効率的な脂肪の燃焼
- 心疾患のリスクの減少
- インスリン感受性の低下

心拍ゾーン2は、頑張って到達するものではなく、少しの意識で達成するものです。心拍数がゾーン2（最大心拍数の60-70%の状態）にある時、身体は糖質ではなく脂肪を燃焼します。

日常生活の中で少し速く歩くだけで、心拍数をゾーン2の範囲に上げることができます。

効果的なトレーニングのために、ゾーン2でのウォーキングを少なくとも連続して20分間に行いましょう。



ゾーン2のパワーウォークの実践

心拍がゾーン2にあるかを測る最も簡単な方法が「トークテスト」です。歩きながら会話をしてみてください、話を続けられるが、少し息苦しさを覚える程度のペースを掴みましょう。10-15語の文章を話すときに息継ぎが必要になる程の状況です。

より正確にゾーン2を確認したい場合は、心拍数モニターやウェアラブルデバイスを使用し、以下の手順を試してください：

1. 最大心拍数を求める

220からあなたの年齢を引くことで、推定の最大心拍数が得られます（例えば、50歳の場合は、 $220 - 50 = 170$ 拍/分となります）。

2. 最大心拍数の60-70%を計算する

歩き始め、この範囲に到達するまで歩みを早め速めましょう。ゾーン2に達した時の身体の感じを覚えておくことで、次回から自然にこのゾーンを維持できます。

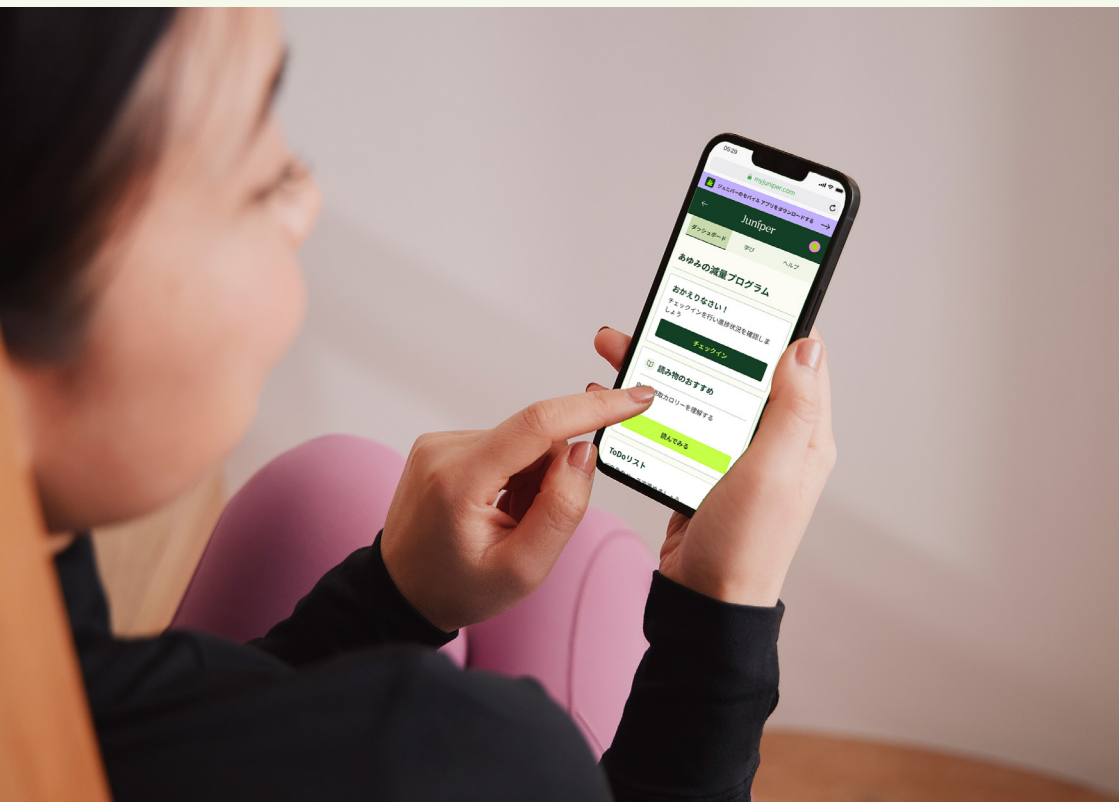
どんな生活習慣をお持ちの方も、ゾーン2を生活に取り入れることができます。ヘルスコーチと相談しながら試してみてください。

06

進捗の トラッキング

プログラムの進捗を トラッキングしましょう

ジュニパープログラムのアプリには、体重の記録、ウエストの測定ツール、ヘルスコーチとの定期的なチェックインなど、多彩なトラッキング機能が用意されています。進捗を定期的に記録することで、モチベーションの維持や、ヘルスコーチからのアドバイスを受けることが容易になります。



トラッキングのヒント

ジュニパープログラムのアプリには、体重の記録、ウエストサイズの測定ツール、ヘルスコーチとの定期的なチェックインなど、多彩なトラッキング機能が用意されています。定期的に進捗を記録することで、モチベーションを維持し、ヘルスコーチと進捗を喜びあったり、必要な支援を受けたりすることができます。

① 体重とウエストサイズを記録しましょう

体重とウエストサイズの数値を記録することは最も簡単な進捗管理の方法です。ジュニパーのアプリでは手動でこれらのデータを入力できます。毎週の記録を推奨しています。

入力した数値はグラフに反映されます。体重の減少を視覚的に確認することは、大きなモチベーションとなるでしょう。グラフには、停滞期や揺り戻し期を示してくれるという利点もあります。減量の過程の中では、停滞や一定の揺り戻しは自然なものだとご理解ください。

停滞期に差し掛かった時は、ウエストサイズのような、体重以外の指標の確認が大切です。女性にとって、腹部の過剰な脂肪は心疾患などの健康リスクにつながることから、1cmでもウエストサイズが減っていたらそれはとてもポジティブな進捗です。プログラムの初回にお送りするメジャーでウエストサイズの変化を定期的に測定しましょう。

② コーチとの定期的なやり取り

トラッキングはただ数値を記録するだけではなく、どんな気分で過ごしたかも大切です。数字には表れない変化、例えば前向きな気持ちや食べ物への恐れの減少、体力の増加などにも気づき、自分を認めましょう。プログラムの期間中はヘルスコーチとのチェックインの機会を適宜設け、進捗を確認していきます。



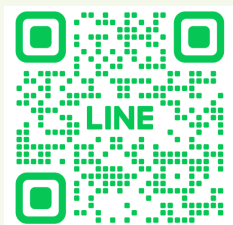
07

プライベート コミュニティ

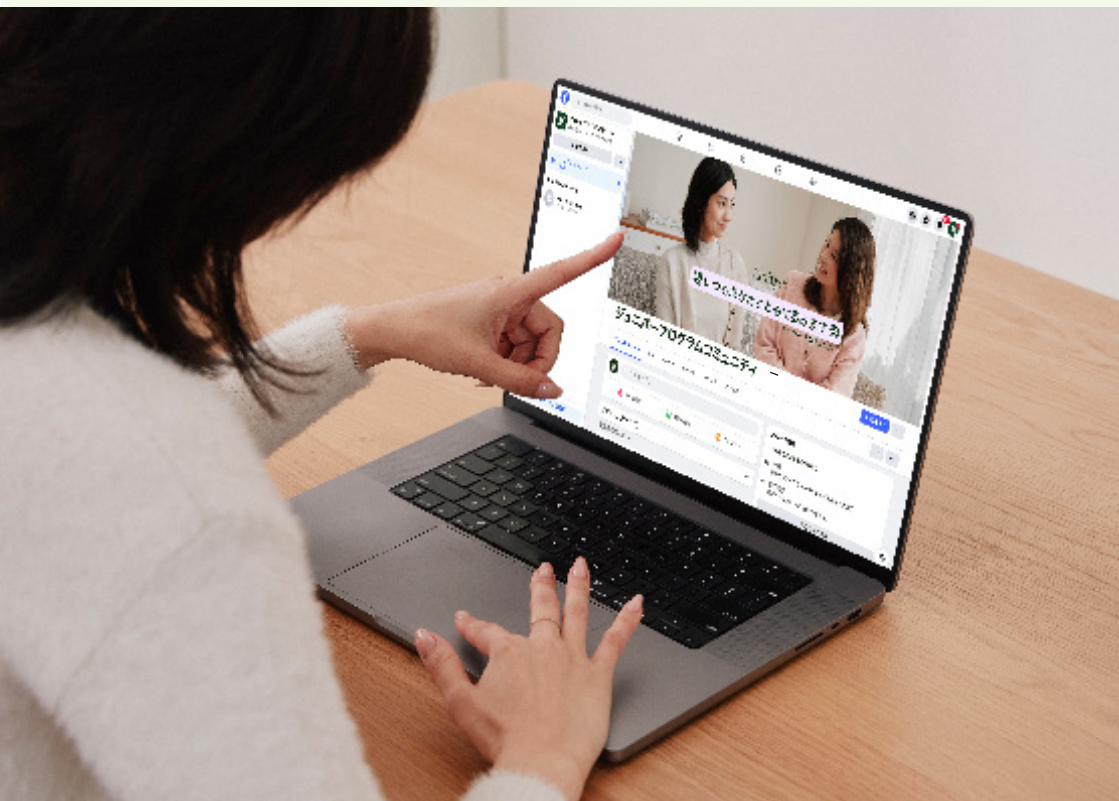
プライベートコミュニティ

ジュニパープログラムのコミュニティは、プログラムの参加者が出会い、お互いを励ましたり情報を共有したりすることができるFacebook上の場です。支援やモチベーションを最も必要な時に得ることができます。

Facebookコミュニティを近日中にご案内します



詳細はLINEでお知らせをしますので、ぜひ友だち追加をお願いします。



08

プログラム サポート

ヘルスコーチング： 長期的な成果の鍵

ジュニパープログラムは、体重の管理や生活習慣の改善を導く経験に長けた管理栄養士によって構成されたチームを有しています。ヘルスコーチはダッシュボード上に記録された週ごとの進捗を確認し、目標の達成に向けた進行が遅れている場合には、アドバイスやサポートを行います。ヘルスコーチは専門的な知見を通じ、長期的な効果のある減量を導きます。

ヘルスコーチは、根拠に基づく行動変容の手法を用い以下を行います。

- 栄養に関するアドバイス
- 目標の設定と達成のためのモチベーションの維持
- 運動のアドバイス
- 副作用への対処法
- 外食と減量をどのように両立するかなど、共に問題解決を進めます
- その他生活習慣に関するアドバイス

LINEの友だち追加をお願いします

ヘルスコーチは**ジュニパー**の公式LINEアカウントからユーザーをサポートします。進捗を共有し、目標の達成に向けてどのような状況にあるかを伝える安全な場としてご活用ください。ヘルスコーチからは食事や栄養のヒントなど有用な情報の提供を行なっていきます。



減量の停滞期を 乗り越えるためのヒント

減量は一定の進み方をするものではなく、多少の揺り戻しや停滞があるのは自然なことです。このことを最初から理解しておくことで、途中で壁にぶつかっても上手く乗り越えることができるでしょう。

停滞期は嬉しいものではないでしょうが、運動を増やす、タンパク質の摂取を増やす、置き換えることを試すなど、いくつかの方法で切り抜けることができます。

ヘルスコーチについて

プログラムのヘルスコーチは、医薬品から最大限の効果を得られるようユーザーをサポートします。12ヶ月のプログラムにおいて、主に次の2つのチャレンジに関わります。



チャレンジ 1

高タンパク質な食事

食事から摂取するタンパク質の質を変えることは、身体と健康に一生の変化をもたらします。



チャレンジ 2

心拍ゾーンを活用した身体作り

心拍ゾーンについて学ぶことで日常生活の中でより効率的に脂肪を燃やすことができます。心拍ゾーン2（最大心拍数の60-70%）でのパワーウォーク（早歩き）を推奨しています。

メディカルサポート

副作用を感じたり、医薬品についてのご質問やご不安はありますか？

プログラムについてのご質問等はcontact@myjuniper.jpにメールでお送りをいただければサポートチームと担当の医師よりお答えします。

緊急の際の対応について

緊急の際の対応について ここまでに提供の情報はプログラムの理解をいただく目的でお伝えするものであり、専門的な診療に代わるものではありません。服薬中に強い腹痛、胸の痛み、呼吸困難、重篤なアレルギー症状、手足のしびれや血行障害などの症状が見られた際には直ちに医薬品の服薬を中止し、救急処置が必要な場合は**119番**にご連絡ください。

心の健康について緊急な支援が必要な方は
こちらのQRコードから窓口にアクセスください。



プログラムの指導医のご紹介



赤松 敬之 医師
糖尿病内科
消化器内科
内科全般



株式会社
Japan Medical
Innovation

医療コンサルティング

Juniper
ジュニパー