

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 継続的なサポート
- 05 高タンパク質な食事
- 06 心拍ゾーンを活用した身体作り
- 07 進捗のトラッキング
- 08 プライベートコミュニティ



01

プログラムのご案内

ジュニパープログラムのご案内

ジュニパープログラムは、最先端の医薬品と、医師・看護師・薬剤師・管理栄養士・ヘルスコーチによる継続的なサポートを組み合わせた、包括的な肥満症治療のプログラムです。

ジュニパープログラムでの進捗イメージ

● 1ヶ月目

- ジュニパーの医師、看護師、薬剤師、管理栄養士、ヘルスコーチとつながる
- 体を薬に適応させるため、低用量から服薬を開始
- 注射方法の動画を視聴し、スムーズに自己注射ができるようにする
- 体重とウエストサイズを毎週記録し、ヘルスコーチと進捗を共有

● 2ヶ月目

- ジュニパーの教育コンテンツを活用し、体重管理についての知識を深める
- 服薬が代謝機能の改善をサポート
- 食欲のコントロールがしやすくなり、食習慣が改善

● 12ヶ月目

- 体の変化を実感し、自信がつく
- 健康的な習慣が身につき、長期的な体重管理が可能に
- 服薬が継続的なサポートとなり、コントロールしやすい状態に（低用量もしくは維持量に切り替えることも可能に）
- **体重の最大19.5%の減量が期待できる**



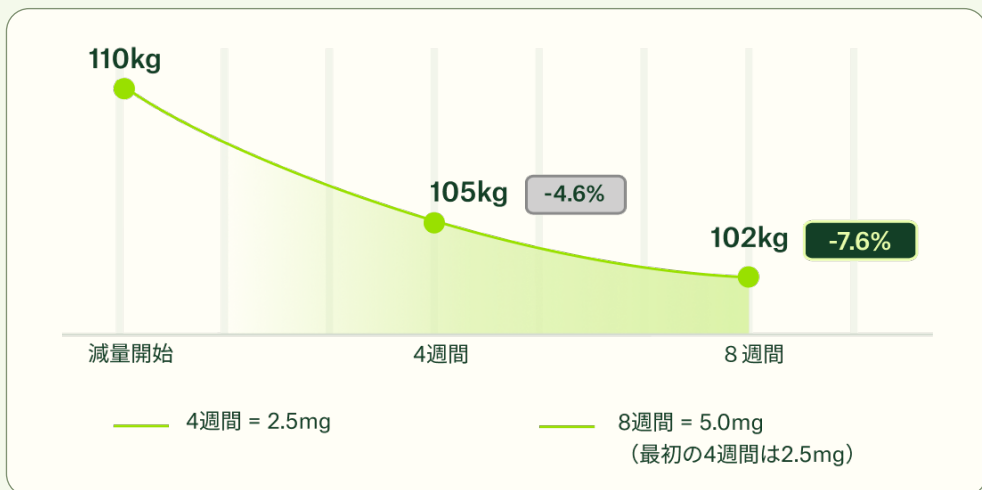
減量効果について

臨床試験によると、チルゼパチド(商品名:ゼップバウンド・マンジャロ)5.0mgを服用した患者は、72週間で平均15%の体重減少を達成しています[1]。

さらに、ジュニパーの包括的で個別に最適化されたアプローチは、同じ薬剤を用いた臨床試験よりも高い減量効果をもたらすことが証明されています[2]。

ジュニパーのイギリスの患者さんも、プログラムの初期段階から素晴らしい成果を実感しています。

用量	ジュニパーイギリスの患者の平均体重減少率
2.5mg	4週間で4.6%の体重減少
5.0mg(最初の4週間は2.5mg)	8週間で7.6%の体重減少



[1] <https://clinicaltrials.gov/study/NCT04184622?tab=results>

[2] <https://www.myjuniper.jp/blog/digital-weight-loss-support>



02

医薬品について

医薬品について

チルゼパチドの効果

マンジャロとゼップバウンドは、いずれも有効成分チルゼパチドを含むブランド医薬品です。

チルゼパチドは、他の注射タイプの減量治療薬であるGLP-1受容体作動薬（GLP-1 RA）と同様に、食欲を抑え、満腹感を高めることで減量をサポートします。

さらに、チルゼパチドは、GIP（グルコース依存性インスリン分泌刺激ポリペプチド）というホルモン経路にも作用し、脂肪の蓄積を防ぎながら、脂肪の燃焼を促します。

GLP-1とGIPという2つのホルモン経路に同時に作用することで、食欲を抑えるだけでなく、脂肪の代謝そのものにも直接働きかけ、より高い減量効果が期待できます。

チルゼパチドの服薬用法

チルゼパチドは、1回使い切りタイプで、あらかじめ薬が入っている注射薬です。薬を投与する際には、グレーのキャップを外し、ペンの底を皮膚にしっかり押し当ててください。その後、ロックを解除し、注射ボタンを押して10秒間そのまま保持します。

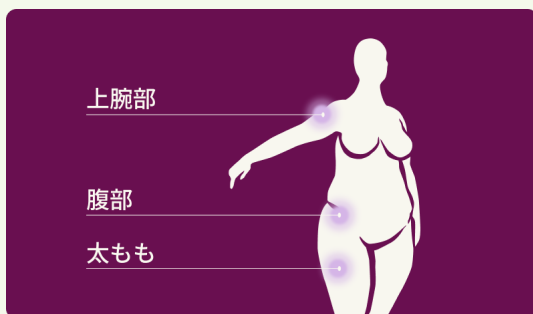
服薬は、少ない用量から開始し、体が薬に慣れるよう徐々に用量を増やしていきます。

チルゼパチドは、皮下脂肪層（太もも上部、上腕部、腹部など）に注射します。注射しやすい部位を見つけた場合でも、皮膚のしこりや硬化、かぶれなどを防ぐために、毎週注射部位を変えるようにしてください。

服薬は、食事の有無にかかわらず、1週間に1回、都合の良い曜日と時間に行うことができます。毎回同じ曜日に注射するようにし、忘れ防止のためにその曜日を外箱などに記載しておくことをおすすめします。

マンジャロおよびゼップバウンドの注射ペンは、いずれも1回使い切りで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。

妊娠・授乳時の注意

チルゼパチドは、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3ヶ月前までにチルゼパ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。授乳にチルゼパ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

チルゼパチドの服薬を忘れた場合は、4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。

2回以上の服薬を忘れた場合や、一定期間の服薬休止を希望される場合は、再開時に副作用を防ぐために用量の調整が必要になることがあります。

その際は、メディカルサポートチーム (contact@myjuniper.jp) までご連絡ください。必要に応じて、担当医との再診相談も手配いたします。

他のGLP-1治療薬から切り替える場合

セマグルチドからチルゼパチドへの切り替えを行う場合は、最後にセマグルチドを使用してから7日後に、チルゼパチドの週1回の注射を開始してください。

ご自身に適した開始用量については、ジュニパーの担当医にご相談ください。

医薬品の保管

OK

○

チルゼパチドの注射ペンは、初回使用までは冷蔵庫（2℃～8℃）で保管してください。凍結を防ぐため、冷蔵庫の奥や冷却装置の近くでの保管は避けてください。冷蔵庫から取り出した場合は、室温（30℃以下）で最大21日間保管可能です。

未使用であっても、ラベルや箱に記載された使用期限を過ぎた注射ペンは使用せず、必ず処分してください。期限が「年月」のみで記載されている場合は、その月の末日が使用期限となります。

使用済みの注射ペンや針は、医療機関や薬局で提供される「針回収用の硬い容器（シャープス容器）」に入れて、安全に処分してください。

シャープス容器がいっぱいになったら、薬局、病院、クリニックに持参するか、お住まいの地域の自治体が定める方法に従って責任を持って処分してください。処分方法が不明な場合は、自治体や廃棄物管理担当窓口にご確認ください。

NG

X

チルゼパチドの注射ペンは、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。

チルゼパチドの注射ペンは再使用できません。1本につき1回分の薬剤が含まれており、使い切りタイプです。1回使用したら必ず処分してください。

開封された形跡があるものや、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。

チルゼパチドの液体は、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、凍結されたチルゼパチドの注射ペンは使用しないでください。



03

副作用の対処法

副作用について

副作用は、医薬品の服用開始時や用量増加時に最も多く見られますが、通常は身体が薬に慣れることで徐々に軽減していきます。

ここでは、よく見られる副作用と対処方法をご紹介します。

頭痛や疲労感の対処法

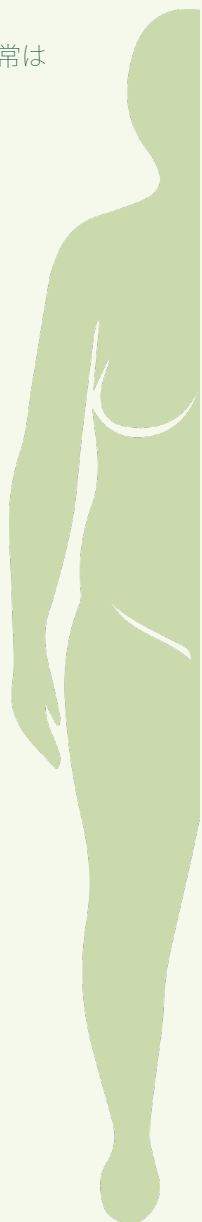
- こまめに水分補給（1日2～3Lの水を飲む）
- 規則正しい食事（1日3回の軽めの食事+1～2回の間食を摂る）
- リラックス時間を確保する（寝る前にリラックスできる時間を持つ）
- 良質な睡眠をとる（夜間のPCやスマートフォンの使用を控える、昼寝は短時間（20～30分以内）にする）

胸やけの対処法

- 食事はゆっくりと、時間をかけて摂る
- 食後1時間は横にならないようにする
- 自分の体の反応を観察し、胸やけの原因を特定する（揚げ物、刺激物、アルコール など）

下痢の対処法

- 塩分やミネラルを補給する（経口補水液を活用）
- 症状が改善するまでは、果物、野菜、フレッシュジュースなどの食品を控える
- 改善が見られたら、うどん、おかゆ、白飯、バナナなどの、刺激の少ない食品を摂る



吐き気や嘔吐の対処法

- 1日3回の軽めの食事に加え、1～2回の間食（補食）を摂る
- 冷たい飲み物を少量ずつ飲む、または氷を舐める
- ペパーミントティーや、生姜入りの食品・飲み物を試す
- ゼリー、缶詰の果物、おかゆ、うどんなど、消化の良い優しい薄味の食品を選ぶ

注射部位の炎症への対処法

- 毎回、異なる部位に注射する（同じ場所に繰り返し注射しない）
- かゆみを和らげるために、冷やしたタオルを優しく当てる
- 無添加の洗剤を使用し、刺激を避ける
- 抗ヒスタミン剤や抗炎症クリームを、使用指示に従って適切に使用する

便秘の対処法

- 1日に2～3Lの水を飲む（こまめな水分補給を心がける）
- 食物繊維を少しずつ増やす（全粒穀物、果物、野菜などを取り入れる）
- まずは2日間で野菜を1～2品増やし、さらに3日間で野菜を増やし、穀物も少しずつ追加するのがおすすめ
- 便意を我慢しない（自然なリズムを大切にする）
- 定期的に体を動かす（軽い運動やストレッチを取り入れる）



Juniper

04

継続的なサポート

メディカルサポート

用量や投与スケジュールについてのご質問などありましたら、ジュニパーのメディカルサポートチーム (contact@myjuniper.jp) まで、ご相談ください。

副作用を上手に乗り切るためのコツなども、サポートいたします。

緊急時の対応について

以下の症状が現れた場合は、服薬を中止し、緊急性が高い場合は、119番へ連絡してください。

- 強い吐き気や嘔吐
- 胸の痛み
- 呼吸困難
- 重度のアレルギー反応（発疹、腫れ、強いかゆみなど）
- 手足のしびれや血行障害

少しでも不安に思われる症状が現れた場合は、速やかにお近くの医療機関を受診してください。

心の健康について

緊急の支援が必要な方は、QRコードから電話相談窓口にアクセスしてください。



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

ヘルスコーチング

ジュニパープログラムでは、体重管理や生活習慣の改善を専門とする経験豊富な管理栄養士（ヘルスコーチ）チームがサポートします。

ヘルスコーチは、マイアカウントに記録された進捗を確認し、目標達成に向けた進捗が遅れている場合には、適切なアドバイスやサポートを提供します。

専門的な知識と根拠に基づいたアプローチで、長期的な減量成功へ導きます！

ヘルスコーチが提供するサポート内容

- 栄養に関するアドバイス
- 目標設定と習慣化のためのモチベーション維持
- 運動のアドバイス
- 副作用への対処法
- 外食と減量の両立についてのアドバイス（食事選びや工夫の提案）
- その他、生活習慣全般に関するサポート

ヘルスコーチは、ジュニパーの公式LINEアカウントを通じてユーザーをサポートします。

- 進捗を共有し、目標達成に向けたサポートを受けることができます。
- 食事や栄養に関するヒントなど、役立つ情報を定期的にお届けします。

ぜひ、ジュニパー公式LINEを友だち追加して、ヘルスコーチとつながりましょう！



成功のヒント

① アクティブに過ごす

アクティブに過ごす

軽～中程度の運動を定期的に行うことで、健康への効果は大きく高まります。
運動の取り入れ方について、ヘルスコーチに相談しましょう！

② 質の良い食事を意識する

食事や食習慣は、医薬品の効果にも影響を与えます。栄養バランスを考え、できるだけ自然な食品を意識的に摂取しましょう。

おすすめの食品：

- 果物、野菜、全粒穀物
- 鶏肉、豆腐、魚などの高タンパク・低脂質な食材 をバランスよく取り入れる

③ ダッシュボードで進捗を管理

毎日のトラッキングを通じて、生活習慣を着実に改善していきましょう。
停滞期に入ったり、不安を感じたときは、ヘルスコーチに相談しましょう！

④ 水分補給をしっかりと行う

毎日 2～3リットル の水を摂取することで、満腹感を維持し、副作用の軽減にも役立ちます。

⑤ 目標に責任を持ち続ける

週に 1～3つの具体的な目標を設定し、継続的に達成を目指しましょう！

- 「1日10,000歩を歩く」
- 「外食を週5回から3回に減らす」

明確な目標を設定することで、モチベーションを維持しやすくなります。
目標設定について、ヘルスコーチに相談しましょう！

⑥ 医薬品の投与スケジュールを守る

最も重要なのは 医薬品を正しく服用すること です。
投与スケジュールを守り、正しい方法で服用しましょう。

05

高タンパク質な 食事

無理なく続けれる、 ジュニパープログラム【食事】

このプログラムで大切にするのは、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となります。

① 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がありません。

② 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。

③ 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 カロリーとタンパク質について

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、常にアンダーカロリー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、より健康的で無理のない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。

食事の写真

7日間の食事を写真に撮り、ヘルスコーチにLINEで送みましょう！写真に簡単な説明を添えていただくのもOKです。楽しみながら取り組んでみてください。



ヘルスコーチからのアドバイス

ヘルスコーチより、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をお届けします！



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送みましょう。健康的な食習慣づくりをヘルスコーチがサポートします！



タンパク質を食事に取り入れる方法

高タンパクで低カロリーな食品選び

常にアンダーカロリーにし、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。

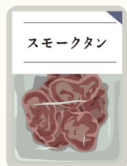


30gのタンパク質を摂る方法

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、タンパク質を取りながら減量を進める強い味方です。

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

外食でも大丈夫。お店によって様々な選択肢があります。



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



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

06

心拍ゾーンを 活用した身体作り

無理なく続けられる、 ジュニパープログラム【運動】

大切なのは、小さな一歩を積み重ねること。
筋肉を維持しながら、無理なく目標体重に向かって進んでいきます。

毎日の取り組みは小さく感じるかもしれませんが、体重を効率よく減少させながらも筋量を維持できるよう設計されています。

ジュニパープログラムを通じて、長期的な生活習慣の改善と体重管理を実現しましょう！

心拍ゾーン2とは？ 効率的に脂肪を燃焼する運動法

このプログラムでは、心拍ゾーンとは何か、特に「心拍ゾーン2」がなぜ重要なのかを学んでいきます。

心拍ゾーン2とは？

- 心拍ゾーン2とは、最大心拍数の60～70%に達した状態を指します。
- このゾーンでは、身体が糖質ではなく脂肪を優先的に燃焼するため、より効率的な脂肪燃焼が期待できます。



心拍ゾーン2の運動：パワーウォーク

心拍ゾーン2を維持する最も簡単な運動が「パワーウォーク（早歩き）」です。

パワーウォークは、低負荷ながら脂肪燃焼と持久力向上に効果的な有酸素運動で、無理なく続けやすいのが特徴です。

歩き方を少し変えるだけで、こんな効果が！

- 脂肪燃焼がより効率的に
- 心疾患のリスクを軽減
- インスリン感受性の向上

効果的なトレーニングのポイント

- 無理に頑張る必要はありません！ 少し意識するだけで、自然に心拍ゾーン2を維持できます。
- 日常のちょっとした習慣が大きな変化に！ 普段の歩行を少し早めるだけでも心拍ゾーン2に到達可能です。
- ゾーン2でのウォーキングは最低20分以上を目安に。継続することで、より効果的な脂肪燃焼が期待できます。



パワーウォークの実践方法

心拍ゾーン2を測る「トークテスト」

心拍がゾーン2にあるかを確認する最も簡単な方法は、「トークテスト」です。

- 歩きながら会話をしてみましょう。一緒に歩く人とおしゃべりするのも、電話をかけてみるのもOK。
- 会話は続けられる限界の速さ（これ以上速めたら息が上がる）程度が目安です。

正確にゾーン2を測る方法

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 を活用し、次の手順を試してみてください。

1. 最大心拍数を求める

- 220から自分の年齢を引く ことで、推定の最大心拍数を計算できます。
- 例：50歳の場合 → $220 - 50 = 170$ bpm（1分間の心拍数）

2. 最大心拍数の60～70%を計算する

- ゾーン2に入るには、この範囲の心拍数を目指します。
- 歩き始めたら、この範囲に到達するまでペースを少しずつ上げていきましょう。
- ゾーン2に達した時の身体の感覚を覚えておくと、次回からより自然に維持できるようになります。

ゾーン2はどんな人でも取り入れられる！

生活習慣に関係なく、誰でも無理なくゾーン2の運動を取り入れることができます。

まずは、ヘルスコーチと相談しながら試してみましょう！

07

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マイアカウントには、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備わっています。

- 定期的に進捗を記録することで、モチベーションを維持！
- ヘルスコーチと一緒に成果を喜び、必要なサポートを受けられる！



ユーザーダッシュボードの使い方



QRコードをスキャンすると、
ユーザーダッシュボードにログインできます。

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コラム
などご覧いただけます。



サポートを受ける

ご質問やご相談がありましたら、
ヘルプよりお気軽にご連絡ください。



進捗をトラッキングする

体重などを記録し、ダイエットの進捗を
可視化できます。



ダイエットの最新情報

医薬品の正しい使い方や、管理栄養士
が監修する美味しいレシピなど、役立つ
動画やコラムをお届けします。

トラッキングのヒント

① 体重とウエストサイズを記録しましょう

体重やウエストサイズを記録することは、最も簡単で効果的な進捗管理の方法です。

ジュニアのマイアカウントでは、手動でデータを入力でき、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、視覚的に体重の減少を確認できるため、大きなモチベーションにつながります。また、入力した数値はヘルスコーチも確認することができるため、そのときに合ったアドバイスが受けられます。

また、グラフは停滞期や一時的な体重増加の傾向を示すため、減量の過程では一時的な増減は自然なものだと理解することが大切です。

② 停滞期にはウエストサイズをチェック！

停滞期に入ったと感じたら、体重だけでなくウエストサイズの変化も確認しましょう。腹部の脂肪は心疾患などの健康リスクと関連があるため、ウエストサイズが1cmでも減っていれば、それは大きな変化です！

③ 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にも気づき、自分を認めましょう！

- 前向きな気持ちの変化
- 食べ物への恐れの軽減
- 体力の向上 など

プログラムの期間中は、ヘルスコーチとの定期的なチェックインを通じて、進捗を確認しながらサポートを受けられます。

自分自身の変化を大切にしながら、無理なく続けていきましょう！

プログラムを開始する準備

ヘルスコーチと繋がりましょう

管理栄養士のヘルスコーチが、あなたの生活習慣改善をサポートします。

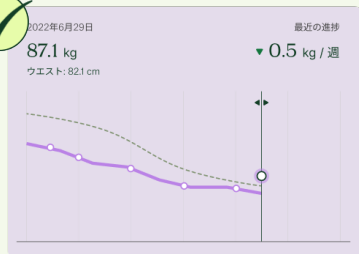
まずは、ジュニパー公式LINEを友だち追加し、メッセージを送ってみましょう。



進捗をトラッキングしましょう

ダッシュボードにログインし、プログラムを開始する前の体重などの初回データを記録しましょう。

ヘルスコーチが毎週、進捗をモニタリングし、減量の目標達成をサポートします。



おすすめコラムを読みましょう

ダッシュボードには、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さまざまなコラムをご用意しています。

- 高タンパクな食事の重要性
 - 現実的な目標設定のコツ
 - 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。
ぜひ読み進めてください。





08

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プライベートコミュニティは、参加者同士がつながり、励まし合いながら情報を共有できる場です。

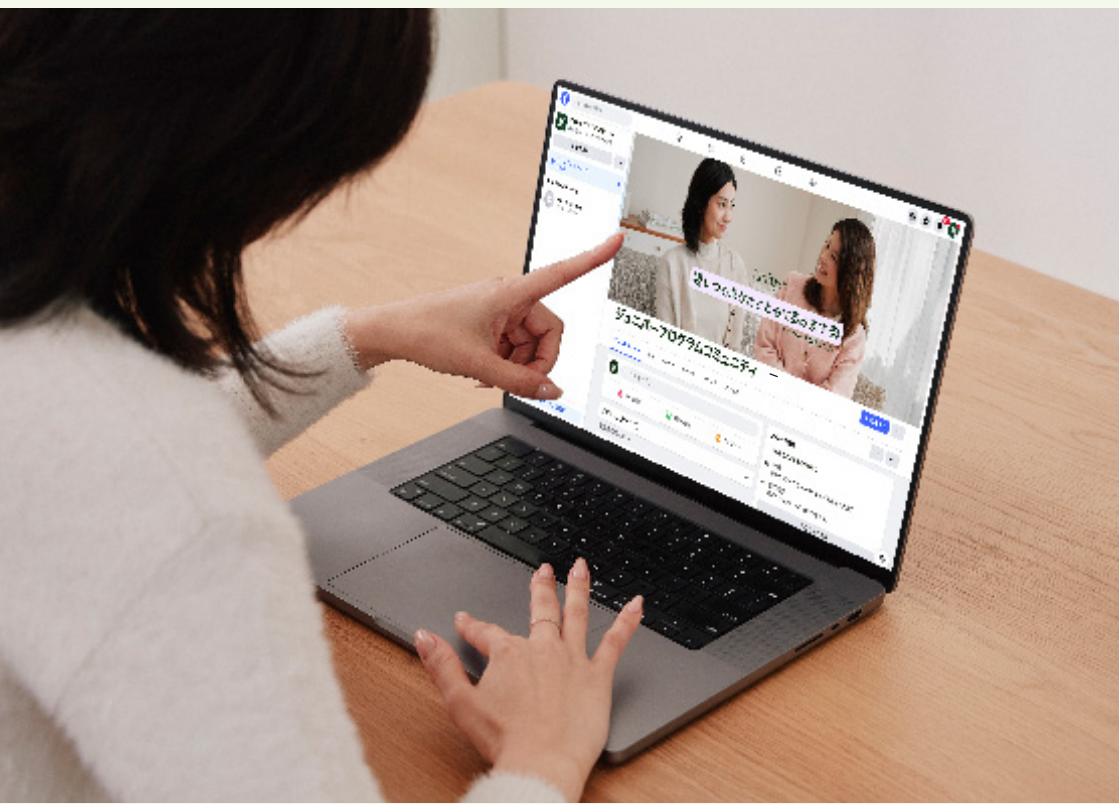
- 同じ目標を持つ仲間と交流できる
- モチベーションが必要なときに支援を受けられる
- 成功体験や悩みを共有しながら、一緒に成長できる

コミュニティが開設できましたら、ご案内します！



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。



Juniper
ジュニパー