

# スマート・ライフ・ステイ

## 宿泊型新保健指導プログラム参加のご案内



### 日 程

①平成 27 年 7 月 3 日(金)～7 月 4 日(土)  
②平成 27 年 7 月 10 日(金)～7 月 11 日(土)

### 定 員

各 10 名まで

### 会 場

生命の森リゾート 日本メディカルトレーニングセンター

### 対 象

健康保険組合加入者で、特定保健指導の対象者

### 参加費

12,500 円

宿泊、食事（4 食）、医学的検査、栄養指導、運動指導料、アクティビティ体験を含む ※東京近郊からの旅費も補助致します。

### 内 容

座学中心の研修ではなく、様々なアクティビティを取り入れております。宿泊を通じてじっくりと健康と向き合い、効果的且つ日常でも継続して実行できるプログラムをご提案致します。

宿泊後の家庭実践も専門家チームがサポートしてまいります。

### 1 泊 2 日 プログラム



2 週間

1 ヶ月

3 ヶ月

6 ヶ月



## 以下の4つの事項について、同意が得られる方のみお申込いただけます。

- 宿泊日の1週間前、2週間後、1ヶ月後、3ヶ月後、6ヶ月後の計5回、簡単なアンケート用紙をご送付差し上げます。普段の運動量等を記録してください。  
詳細は改めてご案内致します。
- 1泊2日の宿泊型の保健指導終了後、2週間後、1ヶ月後、3ヶ月後、6ヶ月後の計4回、管理栄養士や健康運動指導士からメールまたは電話にて継続支援を実施致します。
- 3ヶ月後、6ヶ月後には簡易的な血液検査キットもご送付致します。ご自身で血液を採取していただき、ご返送をお願い致します。
- 個人を特定できないようプライバシーに十分配慮した上で、年度末、厚生労働省健康局に実施報告を行います。その際に、加入されている健康保険組合様から健康診断の結果等、情報をご提供いただき、解析させていただくこともあります。

## 《1泊2日プログラム例》

### 1日目

カリキュラム	時間	内容
受付	10:00	
オリエンテーション		スケジュール確認
メディカルチェック	10:30	問診 尿検査・採血・腹囲・身体測定
昼食 (レストランブローニュ)	11:30	食事量チェック 自分の適量を知ろう
食事講義	13:30	糖尿病を予防するための食事のコツ
運動実技	14:00	体力測定 ストレッチ体操
休憩	15:30	入浴・休憩
運動講義	16:00	運動の効果と身体機能の認識
医師講義	17:00	糖尿病の理解と改善するための生活のコツ
チェックイン	18:30	コテージにご案内
夕食 (和食処 翠州亭)	19:00	バランスや栄養に配慮した食事を楽しむ 専門家との懇談会 (ワンドリンク付)
就寝	22:00	睡眠時無呼吸検査 ※希望者のみ

### 2日目

カリキュラム	時間	内容
運動実技	7:00	エリア内ウォーキング
朝食	8:00	朝のヘルシー定食
グループワーク	9:00	前日の検査データ確認 体力測定結果の確認
運動実技	9:30	立ち方歩き方チェック 心拍数を使ったウォーキングの目標設定
グループワーク	10:30	今後の生活習慣の目標設定 継続支援のスケジュール確認 アンケート記入
昼食	11:30	バイキング
アクティビティ	13:00	選択アクティビティ ・ターザニア ・ロングジップスライド ・ヨガ ・室内プール など
終了 解散	15:00	