

糖尿病
予防

肥満
対策

厚生労働省試行事業
奈良県内認可は弊社のみ！

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



宿泊先

ウェル五色浜リゾートセンター

〒656-1344 兵庫県洲本市五色町鳥飼浦 725



旅行の中で健康づくり！心と身体に癒しを！

日程：① 7月28日(火)～29日(水) <1泊2日3食付き> 申込締切:6月30日(火)

② 8月18日(火)～20日(木) <2泊3日5食付き> 申込締切:7月18日(土)

どちらかお好きな日程をお選びください！

お申し込みはお早めに！

各日程
定員10名
(先着順)

参加対象者：健診等で血糖値が高めと診断された方

生活習慣病を予防したい方、肥満対策をお考えの方等々

(ご参加いただくには、健診結果が必要です)



参加料金：日程①の方 お一人様 5,000円 (通常2万円相当)

入場料・宿泊料
バス代含 日程②の方 お一人様 10,000円 (通常3万円相当)

国の試行事業のため
補助金がでています。

ウェルグループ会員になって頂くと会員ポイント **1,000点進呈** (ポイントは参加費用に使えます)

内容：淡路島での観光・名物料理を楽しんで頂きながら、栄養指導や運動指導を各専門家（保健師、管理栄養士、理学療法士等）が行ないます。又、自宅へ帰ってからの日常生活も専門家が継続サポートいたします。



- ・メディカルチェック
- ・生活習慣指導



- ・栄養チェック
- ・ダイエット指導



- ・運動量チェック
- ・健康エクササイズ

プログラム例

プログラム内容は天候やコースによって変更する場合があります

カリキュラム	内容
集合	郡山クリニックモール（アピタ北側）
観光	パルシェ香りの館
昼食	ウェル五色浜リゾートセンターにて
保健講座	知って納得！ダイエット（糖尿病） ・ダイエット（糖尿病）のウソ？ホント？ ・ダイエット（糖尿病）について聞いてみる
運動実技	自分のために自分の「体力年齢」を知る ・足腰の「脚筋力年齢」 ・身体の固さ測定 ・姿勢バランス測定 ・全身筋力老化度テスト
栄養講座	目からウロコ！食事の摂り方のコツ ・知らずにダイエットは語れない「B・M・I」とは？ ・バランス良く食べるための工夫
夕食	管理栄養士が「食べる量・食べる料理」を解説
朝食	バランスよく選びましょう、朝食バイキング
運動実技	頭と身体の活性化エクササイズ
1泊2日コースの方はこちら	
昼食	道の駅「うずしお」（自由食）
観光	うずの丘大鳴門橋記念館
2泊3日コースの方はこちら	
昼食	道の駅「うずしお」
観光	うずの丘大鳴門橋記念館・洲本市内
夕食	ウェル五色浜リゾートセンターにて
朝食	バランスよく選びましょう、朝食バイキング
座談会	今の自分だからこそ「できること・したいこと」 ・ダイエット（糖尿病）について目標設定
昼食	淡路夢舞台レストラン（自由食）
買物	明石海峡公園・奇跡の星の植物館

特定健診・保健指導とは？

生活習慣病といわれる糖尿病や高血圧症、脂質異常症は、最初は症状がなくても心筋梗塞、脳卒中などの重大な病気につながり、生活の質の低下や医療費の増大を招きます。特定健診は、メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）に着目してこれらの病気のリスクの有無を検査し、リスクがある方の生活習慣をより望ましいものに変えていくための保健指導を受けていただくことを目的とした健康診査です。



理学療法士と一緒に自宅でも毎日続けられる健康体操を楽しみます。



管理栄養士が自宅に帰ってからも簡単に作れる、糖尿病予防・ダイエットメニューを伝授いたします！



外出時のメニュー選びのアドバイスもいたします！



淡路島の自然・味覚を満喫！心も身体も健康になって帰って下さい。自宅での食・運動・生活習慣に関するサポートも継続しますので、健康増進間違いなしです！



医療法人 悠明会

今夏オープン

スマートライフステイプログラムを全面サポートします！

西奈良メディカルクリニック

アンチエイジング・肥満ドッグ・各種健診

メディカルフィットネス登美ヶ丘

健康・保健指導・メディカルフィットネス
医療型のダイエットプログラム実施いたします



ウェルコンサル株式会社

大和郡山市外川町 23-1

ウェルコンサル株式会社

で検索

お問い合わせ先

0120-500-568

健診・プログラム実施に連携して頂ける病院・クリニック・診療所・観光施設等募集中です。



※厚生労働省宿泊型新保健指導試行事業「日本再興戦略」戦略市場創造プランにおいて、糖尿病予備軍等の方を対象として、ホテル・旅館などの地元観光資源等と活用して行なう宿泊型新保健指導プログラム