

日本土地改良株式会社

生命の森リゾート スマートライフステイ

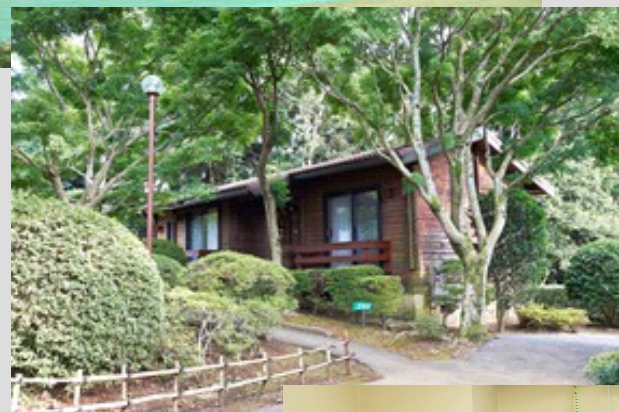
【会場】

日本メディカル
トレーニングセンター



【宿泊施設】

生命の森リゾート
ログハウス



【医療施設】

エアロビクスクリニック



宿泊プログラム実施実績

日 程	参加者数	県外からの参加者数	県外からの参加率
6/19 ~ 6/20	10	3	30%
7/3 ~ 7/4	8	6	75%
7/10 ~ 7/11	8	1	13%



プログラム概要

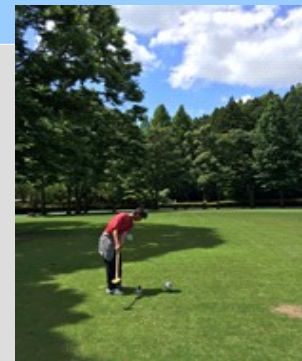
1日目

午前	オリエンテーション メディカルチェック
昼	ランチバイキング 食事の適量を知る
午後	栄養指導講話 体力測定・運動実技 運動講話
夕方	医師講話 糖尿病の知識について
夕食	和食処にて 医師同席の ヘルシー会席



2日目

朝	早朝ウォーキング
朝食	ヘルシー弁当 ご飯計量など
午前	メディカルチェック 体力測定 結果考察 アクティビティ体験
昼食	ランチバイキング 自分で適量メニューを盛る
午後	グループワーク 今後の目標の設定



**6ヶ月間の
保健指導
支援計画**

**2週間後
電話連絡**

**1ヶ月後
メール連絡**

**3ヶ月後
再来館
メディカルチェック
生活習慣チェック**

**6ヶ月後
再来館
メディカルチェック
生活習慣チェック**

プログラムの特徴

(特徴 1)

千葉大学医学部附属病院 糖尿病・代謝・内分泌内科の監修を受け、プログラムスケジュールをまとめました。千葉大の考察を頂きながら参加者の対応しております。



(特徴 3)

エリア内の広大なフィールドを使用し、「グラウンドゴルフ」や「ノルディックウォーキング」などのアクティビティを実施致しました。またエリア内の移動に自動カートを使用し好評をいただきました。

(特徴 2)

経過観察でコナミスポーツクラブの「ケンコウマイ手帳」を導入しております。参加者各自及び事務局側が健康管理のサポートツールとして使用しております。



(特徴 4)

食事指導もバイキングは同所を2回利用し2回目は参加者がメニューを考え盛り付けするなど行動変容の観察を実施しました。また和食処にて「ヘルシー会席」を堪能するなど旅気分を味わって頂いております。