

**Q：** 宿泊型新保健指導（スマート・ライフ・ステイ）プログラムのねらいとはどのようなものでしょうか。

**A：**

- 生活習慣改善のための食事や運動を体験的に学ぶことで、本人の気づきに繋がり、効果的な動機づけが可能となる。
- 食事や運動体験等において、専門職が本人の状況を確認することができ、本人の生活習慣に見合った適切な行動目標を策定することが可能となる。
- 参加者間の仲間づくりにつながり、保健指導終了後にも生活習慣改善に向けての行動継続が期待できる。
- 医師、保健師、管理栄養士、健康運動指導士等、多職種が関わることができ、総合的な保健指導が可能となる。