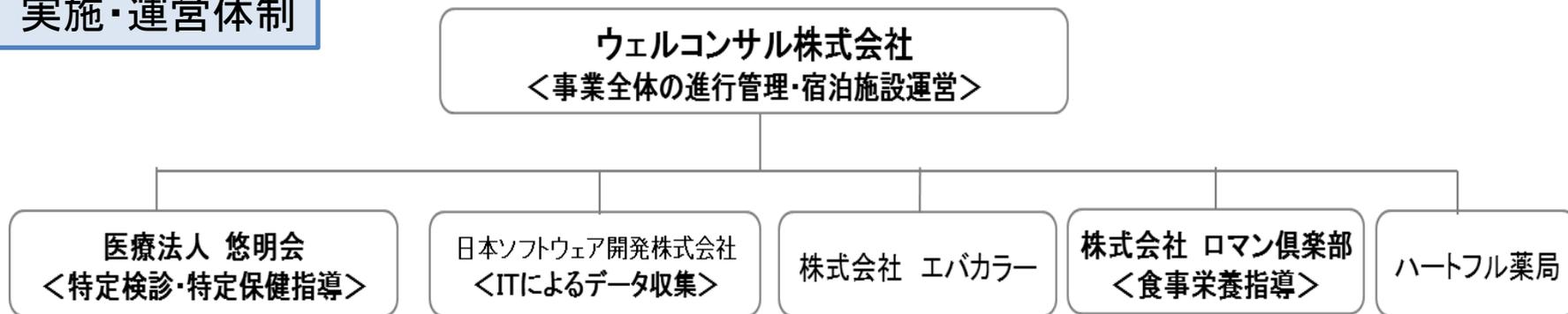


対象者: 健診等で血糖値が高めと診断された方・  
生活習慣病を予防したい方・肥満対策をお考えの方

実施・運営体制



関係事業者(例)		従事者職種	役割
代表団体	ウェルコンサル(株)	臨床心理士	事業全体の進行管理、旅館所有者、参加者集客
参加団体	医療法人 悠明会	医師・保健師・ 理学療法士	プログラムの作成、実行、評価、保健指導
参加団体	日本ソフトウェア開発(株)	SE	健康指導プログラム継続・データ収集のためのIT活用支援
参加団体	株式会社 エバカラー	旅行取扱責任者	交通手段、運動施設、観光施設等の手配
参加団体	株式会社 ロマン倶楽部	管理栄養士	管理栄養士によるプログラム管理、保健指導
参加団体	ハートフル薬局	薬剤師	薬剤師による薬剤管理支援

# 宿泊プログラム実施計画

日程	コース名	開催地	予定人数	参加人数	県外からの参加率
6月23日～24日	1泊2日コース	兵庫県洲本市 ウェル五色浜 リゾートセンター	10名	10名	100%
7月11日～12日			10名	10名	100%
7月28日～29日			10名	11名	100%
8月18日～20日	2泊3日コース		10名	8名	100%

糖尿病予防

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

肥満対策



**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長瀬7-25



旅行の中で健康づくり！心と身体に癒しを！

日程：①7月28日(火)～29日(水)<1泊2日3食付き> 申込締切:6月30日(火) **各日程 定員10名**  
 ②8月18日(火)～20日(木)<2泊3日5食付き> 申込締切:7月18日(土)  
 どちらか好きな日程をお選びください！ お申し込みはお早めに！ (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) 国の旅行事業のため補助金がまけています。  
 入場料・宿泊料 日程②の方 お一人様 10,000円(通常3万円相当)  
 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  
料理実習指導



運動量チェック  
健康エクササイズ





# 宿泊プログラムのアピールポイントと、参加者の声

「淡路島名産」をふんだんに使ったメニューが好評でした！！



御献立  
ごはん  
鯛と野菜の包み焼き  
たこと胡瓜のジュレ酢  
かけ  
鱧と野菜の炊き合わせ  
五色きんぴら  
鳴門ワカメのすまし汁  
香の物

☆栄養量(ごはん・香の物除く)

エネルギー	399kcal	たんぱく質	30.7g
脂質	15.4g	塩分	2.9g
野菜使用量	250g		

30歳代～80歳代の方にご参加頂きました！！  
健康への意識、運動習慣に年代は関係ないと思いました。



～頭と身体の活性化  
エクササイズ～  
・ウォーキング方法  
・脳活性化運動  
プログラム  
「スクエアステップ」  
「デュアルタスク」

## 参加者の声

何かしなきゃと思ってたけど…。  
コツコツやれそうです。



観光でたくさん歩いて、運動不足を実感！！  
動くことを意識します！



「いい刺激になっ  
た！」で終わらない  
ように…。  
今後もサポートして  
くれるのが心強いで  
す。