

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	オリエンテーション
観光	いざなぎ神宮・パレシェ香りの館
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）のウン？ホント？ ・ダイエット（糖尿病）について聞いてみる 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 管理栄養士が「食べる量・食べる料理」を解説
夕食	バランスよく選びましょう、朝食バイキング
朝食	頭と身体の活性化エクササイズ
運動実技	1泊2日コースの方はこちら 昼食 買物 淡路夢舞台レストラン 明石海峡公園・奇跡の星の植物館
観光	2泊3日コースの方はこちら 昼食 買物 うずの丘大鳴門橋記念館 道の駅「うずしお」・洲本市内観光
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 買物	淡路夢舞台レストラン 明石海峡公園・奇跡の星の植物館

一日目

二日目

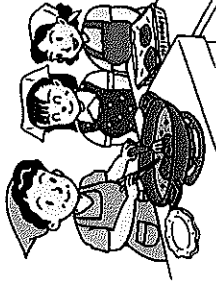
三日目

特定健診・保健指導とは？

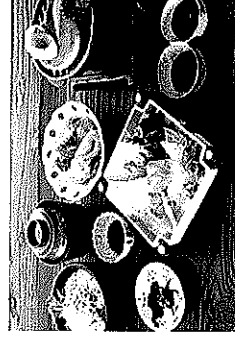
生活習慣病といわれる糖尿病や高血圧症、脂質異常症は、最初は症状がなくても心筋梗塞、脳卒中などの重大な病気につながり、生活の質の低下や医療費の増大を招きます。特定健診は、メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）に着目してこれらの病気のリスクの有無を検査し、リスクがある方の生活習慣をより望ましいものに変えていくための保健指導を受けていただくことを目的とした健康診査です。



理学療法士と一緒に自宅で毎日続けられる健康体操を楽しめます。



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！



外食時のメニュー選びのアドバイスもいたします！



淡路島・賢島の自然・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、健康増進間違いです！



医療法人 悠明会 今秋オープン スマートライフステッププログラムを全面サポートします！

登美タ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

ウェルネス登美ヶ丘健康増進センター

健康・保健指導・メデイカルフィットネス

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

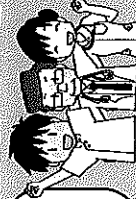
大和郡山形町 23-1

で検索 ウェルコンサル株式会社

お問い合わせ

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」戦路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