リラックスした環境で始める

湖畔混浴-空-

こんな方にオススメ！

- 毎年指導を受けているが改善できない方！
- 改善のために何をすれば良いかわからない方！
- リフレッシュしながら指導を受けたい方！

1泊2日

リゾート滞在型保健指導

仮

対象者：積極的支援

宿泊：池の平ホテル（長野県）

●池の平ホテルHP●

アクセス等はQRコードよりご確認ください。

※ご宿泊はアネックス館です。

池の平ホテル＆リゾーツは2023年4月に新本館がOPEN！
高原の澄んだ空気と、穏やかで寛容な白樺湖のほとりで、
思い思いの時間を過ごしていただけます。

天然温泉

北八ヶ岳・蓼科山の秘湯
樽ヶ沢温泉に浸かる豊かな時間

展望サウナ-Ku-

石の湯

湖畔混浴「空」や天望サウナ-Ku-
男女入れ替え制の「木の湯」「石の湯」
充実の内湯サウナ・水風呂

ビュッフェ

地元食材を中心とした四季折々の味覚、
彩り豊かなお料理

様々な料理からバランス
よく選択を！

スタジオ

景色の良いスタジオで体力チェック

湖を眺めながらリフレッシュ！
これまでと違う保健指導をスタート

リゾート地だからこそ　ご提供できる　癒しと健康づくり・・・

お一人お一人のカラダに合わせて改善方法をご提案します

1泊２日スケジュール

【1日目】

9：00　名古屋出発
13：00　池の平ホテル到着
　　ご昼食
14：00　保健指導開始
　　体力測定
　　（握力・柔軟・脚筋力・持久力）
　　栄養チェック
15：30　結果説明
　　自宅でできる筋トレ
16：30　チェックイン

【2日目】

10：00　管理栄養士面談
10：30　白樺湖ウォーキング
11：30　目標設定・まとめ
12：00　終了・フリータイム
14：45　池の平ホテルバス出発
19：00　名古屋到着

※スケジュールは変更になる場合がございます。
※ホテル送迎バスの運行が無い場合は電車での移動となります。詳細はご予約時にご案内させていただきます。

体力測定

栄養チェック

筋トレ指導

ウォーキング

オリジナル活動量計をプレゼント

３か月の支援終了後も
日常の健康管理に活用できます！

▶初回終了後の継続支援（３か月間）

1 活動量計で運動量を確認

専用アプリを使用し、離れていても運動量を確認できる！

2 オリジナルカルテでアドバイス

活動量等のアドバイス！
グラフで分かりやすい！

3 LINEやメールで質問OK

使用しやすい連絡手段で、いつでも質問OK！

私たちがサポートします！

管理栄養士
古谷和枝

健康運動指導士
中野豪

健康運動指導士
助川由衣

健康運動指導士
小澤ひかる

【監修】
松本大学大学院健康科学研究科
医学博士・健康運動指導士
根本 賢一 教授

健康いきいき診断

実績・効果

保健指導前後比較（平均）

n＝69

	初回	3か月後	差
体重	75.5kg	74.0kg	-1.5kg
腹囲	93.9cm	91.5cm	-2.4cm

極端な食事制限は勧めず、運動を少し取り入れることで、代謝を高め、リバウンドしにくい体づくりを行っています。

支援終了後も自分自身で継続しやすい内容でカラダが変化！

項目	2017 保健指導初回	2023 現在	差
体重	82.6kg	73.0kg	-9.6kg
体脂肪率	29.2%	23.6%	-5.6%
BMI	27	23.9	-3.1
腹囲	97.5cm	85.5cm	-12.0cm
最高血圧	148㎜Hg	127㎜Hg	-21㎜Hg
最低血圧	93㎜Hg	78㎜Hg	-15㎜Hg

５０代男性

支援終了後も活動量計を身に着け、体力測定で得られた目標の速度で歩くことを実践！リバウンドせずに年々数値が改善されました。

■予約方法等のご案内■　※ご予約は、後日健保からの案内がお手元に届いてからお願いします

・希望日の1か月前までに予約をお願いします。希望日は第２希望まで予定したうえで、予約。
・特定保健指導の予約除外日があります。その他満室の場合もありますので、予約時にご確認。
・名古屋駅発の直行バスの利用は片道3,000円と予約が必要となります。（※バスが運行しない日もあります。）
・宿泊日によっては追加料金が必要な場合があります。（1,500円もしくは3,800円（税込）の追加料金）
・ご家族等の同行も可能ですが、同伴者の宿泊費・交通費は自己負担となります。料金は予約申込み時にホテルに問合せ。