

企業様向け

# 健康改善長期サポートプラン

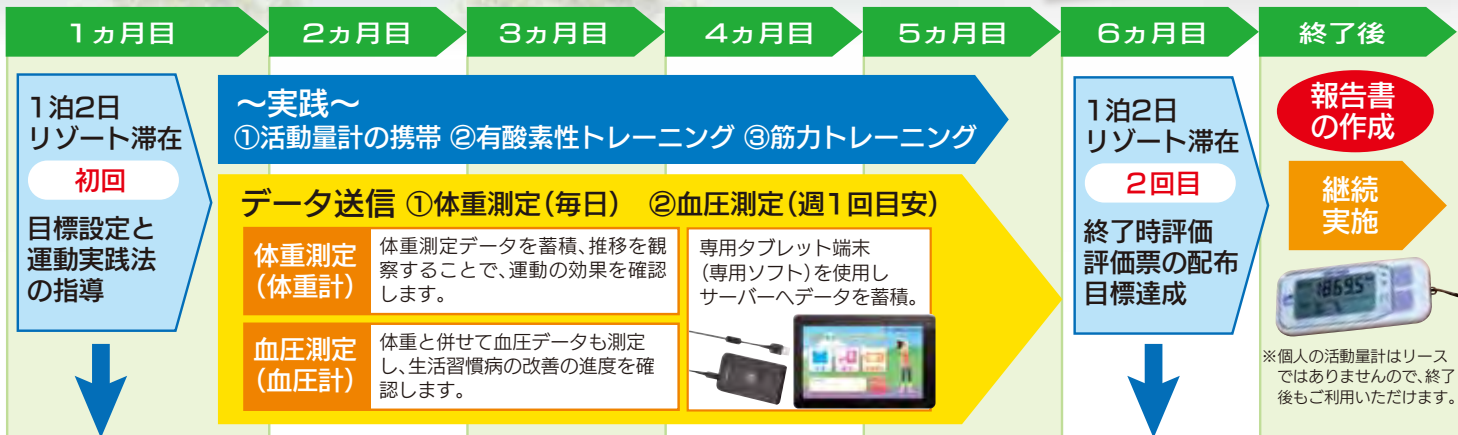
6ヵ月での数値改善!

事前に

企業の担当者様のご依頼に沿った形で、プランの企画・運営をお引き受けいたします。

目的

- ☑生活習慣病予防・改善
- ☑高原滞在でストレス解消
- ☑管理栄養士メニューで食事改善
- ☑運動生活への動機づけ
- ☑半年後の数値改善



## 1泊2日リゾート滞在 初回:目標設置と運動実践法の指導と2回目:終了時評価日程

サポートスタッフ



運動指導

健康運動指導士・健康運動実践指導者、温泉入浴指導員の資格を持つ私たちがパーソナルデータの計測からデータに基づく運動指導まで担当します。大自然の中一緒に体を動かしましょう!



料理長/麦島 厚

1日2,400kcal程度にカロリーを抑えたメニューでも最大限食事を楽しんでいただきたい!そんな思いで作った上げたバランス5つ星メニュー!自信作です。最大3泊4日の9食になっても、それぞれ異なる、和洋中の料理を提供します。

1日目	
13:00	オリエンテーション 滞在日程と6ヵ月計画の説明 精神的健康度チェック
13:30	身体計測 (体組成・血圧・脈拍・腹囲・ウエストヒップ比) 体力測定 (間接法持久性体力・脚筋力・握力・柔軟性・平衡性) 食事チェック (食育SATシステムを用いた1日分の栄養チェック)
15:30	結果説明・動機づけ講座 身体計測結果から筋トレの種類を選択、体力測定の結果から運動の強さを設定するなど、団体でお越しいただいてもパーソナルデータに基づく運動指導を行い、より具体的な目標立てとその実現に向けたアドバイスをします。 パーソナルデータ設定済活動量計の配布
16:30	栄養指導講座 管理栄養士が行います。
18:00	夕食 管理栄養士監修バランス5つ星メニュー 例:夕食(洋)▼
19:00	フリータイム
20:00	水中プログラム(温泉入浴指導) 食後の運動で血糖値の上昇を防ぎます。水中運動なので体への負荷も少なく安心です。
21:00	1日目終了

2日目	
7:00	朝食 管理栄養士監修メニュー バランス5つ星メニュー 例:朝食(和)▶
9:00	ウォーキングフォーム指導 正しいきれいな姿勢を作ります。
10:00	白樺湖ウォーク 1周3.8kmの湖畔ウォークでリフレッシュ
11:00	筋力トレーニング・リラックスストレッチ ご自宅やオフィスでも出来る簡単体操もお伝えします。朝礼などにも是非!
12:00	精神的健康度チェック 1泊2日のリゾート滞在(各種計測・健康講座付)により精神的健康度の改善が認められています。(裏面参照)
12:30	昼食 管理栄養士監修バランス5つ星メニュー 例:昼食(中華)▶
13:00	個別面談 今後の生活にどう運動を入れていくか、意識していくべきことは何かの再確認と6ヵ月後の具体的な数値目標を個別に話し合います。
15:00	全プログラム終了

後日、管理栄養士作成のモデル栄養メニューご提案

料金 お一人様 **72,600円**~ [税抜]

- 6ヵ月前後で1泊2日滞在(シングルルーム利用)2回、活動量計及びデータ管理システム 込
- 10名様~ご利用いただけます
- スケジュールは一例です。ご要望にあわせて柔軟に計画します。

もっと精密に  
もっと効果に  
こだわりたい!  
そんな企業様へ

上記プランを**直接法**による持久性体力測定にバージョンアップ  
できます!

詳しくは裏面へ!! ➡

# “呼気ガス分析装置”を用いた直接法による持久性体力測定を ご希望の団体様は2泊3日以上滞在でご利用可能です。

持久性体力測定には大きく2つに分けて間接法と直接法があります。

## 直接法

呼気ガス分析にて換気量や酸素濃度、二酸化炭素濃度を採取し、あなた自身のデータ分析する唯一の方法です。

## 間接法

間接法(推定法)は、心拍数や運動負荷数から体力レベルを推定する方法です。

直接法が一番正しい方法でありながら、これまではトップアスリートや医療機関などで精密な検査が必要な方にのみ行われてきました。

より効率的に数値的改善をお望みの方、もしくは求められる方には直接法がオススメです。



## 健康改善長期サポートプラン「直接法」 2泊3日リゾート滞在の場合

お一人様 **104,200円**～〔税抜〕 10～15名様でご利用いただけます。

- 呼気ガス分析装置による持久性体力測定は、お一人ずつ約20分の測定となりますので、15名様以上では3泊以上の滞在が必要です。参加される人数によりプランは柔軟に設計いたしますのでお問い合わせください。
- 長期サポートプランのスケジュールは表面と同様です。より成果を出したい方のスペシャルプランです。

## ただ運動量を増やせばOKではない! 自分の体力レベルに見合った強さの運動が しっかりできているかを知ってほしい!!

運動継続  
サポートアイテム  
**活動量計**



### 活動量計でわかる6つの項目

- |           |            |
|-----------|------------|
| ① 総歩数     | ④ 活動消費カロリー |
| ② アクティブ歩数 | ⑤ 脂肪燃焼量    |
| ③ 総消費カロリー | ⑥ 歩行距離     |

### 活動量計を使って効率的に

持久性体力測定によって求めた、最適な運動強度を活動量計に設定!歩いただけで換算する「総歩数」と、最適な強度で運動しないと換算しない「アクティブ歩数」があります!



### アクティブ歩数が 体力アップにとっても重要です!

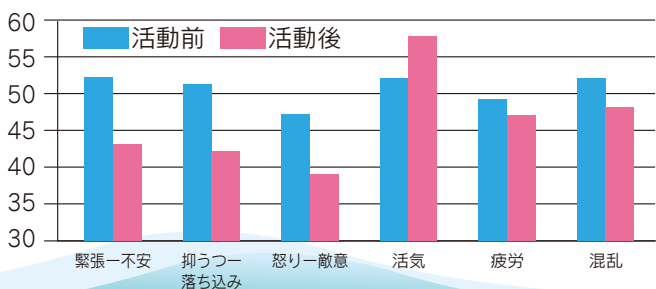
例えば1日に10,000歩、歩いてもアクティブ歩数が0歩であれば、体力アップは期待できないどころか、体力低下してしまう可能性さえあります!アクティブ歩数の下に出る「最適運動時間」の1日15分以上を目指しましょう!

### 私たちと目標達成を目指しましょう!

目標達成には継続が大切です。継続できるように、ご自宅に帰られてからも活動量計データをもとに、電話などでサポートします。

### ■リゾート滞在が精神的健康度に与える効果

1泊2日のリゾート滞在前後の精神的健康度の評価(2015年11月/n=15)



各要望にお応えし柔軟に設計します。  
まずはお気軽にお問い合わせ下さい。

●お問い合わせ先

白樺リゾート  
**池の平ホテル&リゾート**

〒391-0392 長野県茅野市白樺湖

TEL.0266-68-2100 健康いきいき 検索