

2008年9月10日

2008-34

旅行前、旅行中、旅行後のトータル健康サポートを実施する
プログラムを盛り込んだ旅行商品

「男磨き女磨き計画」9月12日発売開始！

☆法人・グループ向けの行動変容※型メタボ改善ツアーです

※ 企画協力・監修： 関西医科大学 ・ JTBヘルスツーリズム研究所

JTBサン&サン西日本（大阪市 社長：矢野 晶一郎）は、メタボリックシンドローム対策としての法人向け研修旅行プラン「男磨き女磨き計画」を9月12日（金）に発売いたします。第一弾として、和歌山、鳥取、兵庫の7施設にて2008年10月から2009年3月までの設定期間で展開を開始いたします。

「男磨き女磨き計画」は、本年4月より始まった特定健診・保健指導、いわゆるメタボリックシンドローム対策の義務化に対応した旅行型健康増進プログラムです。腹囲やBMIなどの指標改善だけではなく、旅行前、旅行中、旅行後を通してのサポートを実施して「健康的な生活習慣を手に入れる」ことを目指した今までにない新しい旅行商品です。プログラムの流れは、別紙フローチャートをご参照下さい。

「男磨き女磨き計画」は、開発にあたり健康観光・旅行関連事業の専門機関JTBヘルスツーリズム研究所（東京都港区）、及び関西医科大学（大阪府守口市）の監修を受けており、科学的検証を行なったうえで商品化しました。

お申し込みは、8名様からとなっており、基本の1泊2日以外に、日帰り旅行のご要望にもお応えいたします。社員旅行はもちろん、メタボ対象者のみの小グループの研修としても活用いただきやすくなっております。詳しくは添付のパンフレットを参照下さい。

「男磨き女磨き計画」の販売目標は、300名です。

※行動変容

この商品では、代謝等の身体のメカニズムと生活習慣との関係を理解し、生活習慣の改善を自ら認識し行動を変えていくこと言います。

この資料に関する読者の皆様からのお問い合わせ

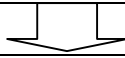
サンアンドサン西日本(担当:津上) TEL06-4964-0001 営業時間 10:00~18:00 (土・日・祝はお休み)

この資料に関する記者の皆様からのお問合せ先

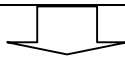
JTB西日本広報室(担当:辻村・高崎) TEL06-6260-5108

プログラムの流れ

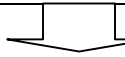
旅行前	<p>自分の健康に対する意識を知る！</p> <p>①WEB問診とメタボ検定(初級)の受験 → 健康状態、生活慣習、性格特性の把握</p> <p>②システムによる健康に対する行動分析</p>
-----	--



旅行中 1日目	<p>旅行の中で、楽しくメタボ脱出のプログラムを実施。「気づき」と動機付けの促進！</p> <p>チェックインまでは観光など、ご自由にご旅行をお楽しみ下さい。</p> <p>自分磨きプログラム</p> <table border="0" style="width: 100%;"> <tr> <td style="width: 60%;">① <u>メタボ検定(初級)の答え合せと解説</u></td> <td style="width: 10%; text-align: center;">応援・指導</td> <td style="width: 30%; text-align: center;">←←←←</td> </tr> <tr> <td>・メタボリックシンドロームについての基礎知識などを学習する。</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>② <u>メタボ検定(中級)→目標設定</u></td> <td style="text-align: center;">応援・指導</td> <td style="text-align: center;">←←←←</td> </tr> <tr> <td>・男磨き女磨きの目標と達成のため計画、目標をたてる。</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>③ <u>キレイSTYLE</u></td> <td style="text-align: center;">応援・指導</td> <td style="text-align: center;">←←←←</td> </tr> <tr> <td>・運動習慣の定着化を図るための簡単なエクササイズを体験する。</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>④ <u>自律訓練法</u></td> <td style="text-align: center;">応援・指導</td> <td style="text-align: center;">←←←←</td> </tr> <tr> <td>・リラクゼーションのセルフマネジメント法を体験する。</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>⑤ <u>フェイススキンケア</u></td> <td style="text-align: center;">応援・指導</td> <td style="text-align: center;">←←←←</td> </tr> <tr> <td>・正しいスキンケア法に基づいたお肌にやさしい洗顔法を学習する。</td> <td></td> <td></td> </tr> </table> <p style="text-align: right; margin-right: 20px;">「脱・メタボ応援隊」(専門インストラクター)</p> <p style="text-align: center;">応援される事でモチベーションがアップ！</p> <p style="text-align: center;">↓</p> <p style="text-align: center;">健康に対する自らの行動を変えていく意識が高まっていきます！</p> <p>17:00頃 プログラム終了後、夕食まで自由行動。</p> <p>18:00頃 バランス・カロリーに配慮したご夕食と食事クイズ 代表的な外食のカロリー・バランスなどを学習。 【泊】</p>	① <u>メタボ検定(初級)の答え合せと解説</u>	応援・指導	←←←←	・メタボリックシンドロームについての基礎知識などを学習する。			② <u>メタボ検定(中級)→目標設定</u>	応援・指導	←←←←	・男磨き女磨きの目標と達成のため計画、目標をたてる。			③ <u>キレイSTYLE</u>	応援・指導	←←←←	・運動習慣の定着化を図るための簡単なエクササイズを体験する。			④ <u>自律訓練法</u>	応援・指導	←←←←	・リラクゼーションのセルフマネジメント法を体験する。			⑤ <u>フェイススキンケア</u>	応援・指導	←←←←	・正しいスキンケア法に基づいたお肌にやさしい洗顔法を学習する。		
① <u>メタボ検定(初級)の答え合せと解説</u>	応援・指導	←←←←																													
・メタボリックシンドロームについての基礎知識などを学習する。																															
② <u>メタボ検定(中級)→目標設定</u>	応援・指導	←←←←																													
・男磨き女磨きの目標と達成のため計画、目標をたてる。																															
③ <u>キレイSTYLE</u>	応援・指導	←←←←																													
・運動習慣の定着化を図るための簡単なエクササイズを体験する。																															
④ <u>自律訓練法</u>	応援・指導	←←←←																													
・リラクゼーションのセルフマネジメント法を体験する。																															
⑤ <u>フェイススキンケア</u>	応援・指導	←←←←																													
・正しいスキンケア法に基づいたお肌にやさしい洗顔法を学習する。																															



旅行中 2日目	<p>さあ、前日学習した自律訓練法を実践したあとは外へ出てスポーツメニュー！！</p> <p>☆ <u>スポーツメニュー</u></p> <p>各宿泊エリアごとに異なるスポーツメニューを実践。(別紙参照)</p> <p>スポーツメニューのかわりに、オプションとしてエステ体験もお選びいただけます。(別料金)</p>
------------	--



旅行後	<p>生活習慣改善を目指してアフターフォロー！継続的に支援します！→支援されることで頑張れる！</p> <p>ツアー終了後、個人の状況に応じた健康支援メールを送付(3ヶ月間)</p> <p>① 性格分析に応じた「運動」「食事」に関する楽しい支援メッセージ。</p> <p>② 旅行で出会った人からのメッセージや地域の楽しいお知らせ。</p> <p>③ メタボ検定(上級) (ご旅行終了後の3ヶ月後に受験)</p> <p style="text-align: center;">↓</p> <p style="text-align: center;">メタボ検定(中級)で立てた目標に対する評価判定をします</p>
-----	--

利用宿泊施設とスポーツメニュー一覧

【和歌山県】

宿泊施設名

- ・ 白浜温泉 梅樽温泉 ホテルシーモア
- ・ 川湯温泉 川湯みどりや
- ・ 南部 紀州南部ロイヤルホテル
- ・ 串本 串本ロイヤルホテル

☆スポーツメニュー・・・熊野古道ウォーク（お弁当付き）

世界遺産・熊野にある巡礼道のひとつ、熊野古道。昔から「蟻の熊野詣で」と呼ばれるほど多くの人々が癒しと祈りを求めて歩いてきた道です。美しい景色と清んだ空気が心と身体をリフレッシュさせてくれます。（所要約 4 時間）

【兵庫県】

宿泊施設名

- ・ 南淡路温泉 南淡路ロイヤルホテル

☆スポーツメニュー・・・沼島ウォーク～国生み神話の島を歩く～

天の御柱であるとも龍宮の華表（城郭の門）であるとも伝えられる奇石、上立神岩。打ち寄せる豪快な波を望む絶景ポイントは沼島ウォークのクライマックスです。（所要約 2 時間）

- ・ 淡路島・津名 アテーナ淡路

☆スポーツメニュー・・・ロッククライミングウォール

ロッククライミングウォールは、自分の身体を使って壁を登るシンプルなスポーツ。年齢、性別を問わず誰でも簡単にはじめることができ、運動能力、集中力を養います。（所要約 2 時間）

【鳥取県】

宿泊施設名

- ・ 大山 大山ロイヤルホテル

☆スポーツメニュー・・・大山ネイチャープログラム

信仰地として有名な霊峰・大山をハイキング気分です。絶景ポイントを訪れながら、豊かな自然と触れ合います。積雪時はスノーシューを履き、雪の大山を満喫します。

10月ー11月 ブナの森古道散策

12月ー 3月 スノーシュートレッキング

（※天候や自然状況で変更になることがあります）