

※【参加にあたっての確認事項】 以下の項目について、同意をいただける方のみお申込みいただけます。

- ① プログラム参加の10日前、1か月後、3か月後、6か月後の計4回、歩数計や簡単なアンケート用紙を送付いたします。日頃の運動量等を記録していただきます。詳細は別途ご連絡いたします。
- ② 6泊7日の宿泊中に、医師、保健師、管理栄養士、健康運動指導士から帰宅後も生活に生かせる保健指導を受けていただきます。
- ③ 6泊7日のプログラム終了後、4回（宿泊後2週間以内、1か月、3か月、6か月後）保健師や管理栄養士や健康運動指導士等からメールや電話等で継続的支援が行われます。
- ④ 個人を特定できないようにプライバシーに十分に考慮したうえで、厚生労働省健康局に本キャンペーンの実施報告を行います。その際に、加入されている健康保険組合から健康診断の結果等の情報を提供いただき、解析させていただくことがあります。

※徳之島ダイエットアイランドプログラム行程表 6月16日から22日まで（6泊7日）

1 日 目 (火)	11:00	島内参加者集合	ほーらい館	集合後スタッフと共にバスで空港へ
	12:00	島外参加者集合	徳之島子宝空港	歓迎レセプション（昼食）後バスで移動
	14:00	オリエンテーション	ほーらい館	終了後ミニドック、体力測定等実施
	18:00	歓迎会	ほーらい館	島唄・郷土料理でおもてなし
2 日 目 (水)	7:30	ホテル出発	バスで迎え	
	8:00	メディカルチェック	ほーらい館	体重他、空腹時で採血・採尿等行います。
	9:00	朝食	百菜「きゅっきゅ」	
	10:00	L（運動理論・運動目標設定と実技）	健康運動指導士や健康運動実践指導者実施	
	12:00	昼食	百菜「きゅっきゅ」	食後はフリータイム
	14:00	血液検査結果個別指導 個別終了後講話	ほーらい館	医師・管理栄養士・保健師で実施 （メタボと糖尿病予防について）
18:00	夕食・フリータイム			
3 日 目 (木)	7:30	ホテル出発	バス出迎え	
	8:00	朝食	百菜「きゅっきゅ」	
	9:00	L	ほーらい館	カロリーコントロール・栄養バランス
	12:00	昼食	ランチ実習、食後はフリータイム	
	13:00	観光ウォーキング	阿権コース（途中、幸ちゃん家でプチティー）	
	16:00	W	ほーらい館	ストレッチ&水中リラクゼーション
18:00	夕食・フリータイム			
4 日 目 (金)	7:30	ホテル出発		
	8:00	朝食	百菜「きゅっきゅ」	
	9:00	L（嗜好品）	ほーらい館	
	11:00	調理実習（島料理）	調理室	おいしくてヘルシーな島料理づくりを体験
	12:00	昼食		
	13:00	W（ビーチで運動）	瀬田海公園	ウォーキングと水中運動+フリータイム
18:00	夕食・フリータイム			
5 日 目 (土)	7:30	ホテル出発		
		徳之島観光	ほーらい館からバスで出発	ガイドを観光ガイドで実施
	9:00	～生命と癒しの島を体感頂きます～	各スポットを遊覧後、午後は喜念浜ビーチを散歩し、なくさみ館にて生の闘牛を観戦していただきます。	
18:00	夕食・フリータイム			
6 日 目 (日)	7:30	ホテル出発		
	8:00	朝食		
	9:00	フォローアップ研修	ほーらい館	基本問診・体成分測定・身体測定・体力測定グループワークで6日間の振り返りを行います
	12:00	昼食		
	13:00	W 夜光貝磨き・フリータイム	お土産にアクセサリを作ります	
18:00	夕食・フリータイム			
7 日 目 (月)	7:30	ホテル出発		
	8:00	朝食	百菜「きゅっきゅ」	
	9:00	グループワーク	ほーらい館	今後の行動目標設定
	11:00	解散	(島外者はバスで空港へ)	

申込 窓口	一般旅行業 鹿児島県知事登録 2-115号 奄美航空ツーリスト 徳之島営業所 行 〒891-7101 鹿児島県大島郡徳之島町亀津面名蔵 1842 TEL 0997-82-0223	FAX 0997-83-1343 24時間受付	※L レクチャー W 運動や活動 健康保険組合 担当： E-Mail
----------	--	-------------------------------	--

お問合せ 鹿児島県伊仙町保健センター 担当：澤 TEL 0997-86-2124 FAX 0997-86-3219
e-mail : isen-ph@po5.synapse.ne.jp

参加申込書					
代表者	お名前	性別	年齢	代表者住所	〒
	2	男・女	歳	代表者 ご連絡先	(お電話) (携帯電話)
	3	男・女	歳		(FAX) (E-MAIL)
	4			希望出発空港	<input type="checkbox"/> 東京(羽田) <input type="checkbox"/> 大阪(伊丹) <input type="checkbox"/> 鹿児島 <input type="checkbox"/> その他()

※ ご要望、お問合せなどご自由にご記入下さい。