

旅で健康に。女性向けヘルスツーリズムの参加者を募集
沖縄のリゾートホテルで「からだのリズム」を整える3日間

ドコモ・ヘルスケア株式会社（東京都渋谷区、代表取締役社長：和泉正幸、以下ドコモ・ヘルスケア）は、女性を対象としたヘルスツーリズム「沖縄で“からだのリズム”を整える3日間」へのモニター参加者を募集いたします。本ツアーは、管理栄養士の小島美和子氏監修のもと、「体内時計を整えてマイナス5歳の自分に」をコンセプトにプランニングされています。

ヘルスツーリズムとは、非日常的な楽しみの中で、心身ともに癒やされ、旅をきっかけに旅行後も健康的な行動を継続することにより、健康増進・回復・維持に寄与するものとして、昨今注目を浴びています。

【施策概要】

厚生労働省の調査によると、運動習慣のある人※₁の割合は約4人に1人、理想的な食事※₂をとれている人の割合は約2人に1人。忙しい普段の生活の中では、健康的な生活を送るための運動習慣や食生活が十分ではない方が大半を占めています。

弊社では、「旅行」という非日常的な楽しみの中で、お客様が計測し蓄積された個人のからだデータ※₃をもとに、管理栄養士からの、お客様ひとりひとりに合わせたアドバイスをはじめとし、運動や食事などの生活習慣の改善を目指すプログラムを通じて、「からだのリズムを整える」きっかけを提供いたします。

※1：週2回以上、1回30分以上、1年以上、運動をしている者

※2：適量の食事を、家族や友人等と共に、ゆっくり時間をかけてとる

※1、2ともにもとも厚生労働省発表の健康日本21より引用

※3：歩数、移動距離、消費カロリー、睡眠時間など

【ツアーのポイント】

① リストバンド型活動量計で計測した、からだデータに基づいたアドバイス

リストバンド型活動量計「ムーヴバンド2」で

歩数や睡眠などのからだデータを計測。

ツアー参加前から参加後にかけて、からだの状態がどう変化したかを見ながら、生活習慣の改善のアドバイスを行います。

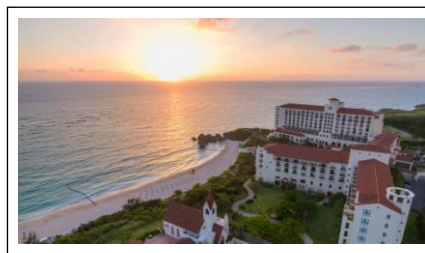


② 1日3食のバランスの良い食事を通じた食生活の改善

管理栄養士 小島美和子氏監修のメニューや、沖縄の地元食材を利用したからだに良い食事を提供。短期間で食生活の改善を目指します。



- ③ 非日常の場での健康づくりのきっかけの提供
「非日常」を味わえる沖縄で、アクティビティや
からだに良い食事を楽しみながら、
からだのリズムが整うことを体感できます。



【ツアー内容】

- ツアー名：沖縄で“からだのリズム”を整える3日間
- 開催日：2016年3月4日(金)～2016年3月6日(日)
- 開催場所：沖縄県 読谷村 (宿泊場所:ホテル日航アリビラ –ヨミタンリゾート沖縄–
<http://www.alivila.co.jp/>)
- ツアー料金：68,800円/人(税込) トライアル特別価格
 - ※2人1部屋ご利用時の費用(往復飛行機、宿泊2泊、朝食2回・夕食1回を含む)です。1人1部屋ご利用の場合は、13,000円(税込)の追加料金をいただきます。
 - ※その他、現地で昼食代・アクティビティ代6,800円(税込)をお支払いいただきます。
- ツアー概要：《ツアー前》ムーヴバンド2を活用したバイタルデータ計測、体重測定、
チェックシートによるからだの状態の把握
《ツアー中》運動プログラムの提供、座学による健康知識習得、
からだの状態へのアドバイス、ツアー全体振り返り
《ツアー後》ムーヴバンド2を活用したバイタルデータ継続計測、
旅行後のからだの状態へのアドバイス
- 参加応募方法：お申込みサイトに記載の電話番号へ電話(ツアー催行会社:沖縄ツアーリスト(株))
募集サイト <http://www.d-healthcare.co.jp/special/tourism/>
受付電話番号 03-5408-5201
電話受付時間 平日9:30～18:00 土曜9:30～15:30、
日曜・祝日9:30～18:00
- 募集期間：2016年1月22日(金)～2016年2月26日(金) 18:00まで
- 応募人数：10名 (最少催行人数 5名)
 - ※先着でのお申込みとなるため定員になり次第、受付終了とさせていただきます。

ヘルスツーリズムの定期的な提供については、本ツアー実施後、モニターの皆様へのアンケート結果やお客様要望等を踏まえ、検討を進めてまいります。

今後も、ドコモ・ヘルスケアは、多様なヘルスケアサービスやウエアラブル機器等の提供を通じ、生涯にわたるライフスタイルをお客様へ提案し、健康的な生活を送るためのサポートを行ってまいります。