



北海道的醫療健康之旅

根據 2014 年厚生勞動省調查，日本人的平均壽命為男性 80.50 歲，女性 86.83 歲。日本人女性的平均壽命為世界之冠，男性則是世界排名第 3。

長壽的理由約可舉出日本擁有充實完善的醫療制度、先進的醫療技術、以及十分注重健康幾點。除此之外，PET 或 MRA 等精密的健康診斷技術，可使疾病能夠早期發現，對保持長壽有所貢獻。

此外，日本人的飲食、運動習慣及泡湯等生活型態，也對保持長壽很有益處。在先進國家中，日本的飲食脂肪攝取量極少，以米飯為主的碳水化合物攝取量較多。此

外，魚肉以及豆腐、納豆、味噌等大豆製品的攝取，都可以防止動脈硬化的形成，是趨近理想的飲食習慣。

日本獨特的溫泉文化也對促進健康很有幫助。溫泉除了有能使體溫升高等的「一般功效」之外，也因泉質的不同，具有能舒緩疲勞、活絡肌肉、改善關節痛、皮膚病、失眠等症狀的「泉質別功效」。

不妨到北海道醫院，接受精密的檢查，再到美麗的大自然環境中，做做運動，或是盡情地享受美食與溫泉，學習認識日本對飲食所持有的理念想法等，享受一趟保健之旅如何呢？



玄米酵素

玄米酵素是日本酵素食品業的第一大企業。於北海道名勝觀光地-洞爺湖開設了健康館，致力發展日本傳統的「飲食與健康」相關之啟蒙活動。



北斗醫院

於 1993 年設立，開院初始致力於腦中風、心臟病的早期診斷與治療。於 2003 年開設 PET 中心，在 PET 檢查中加入了癌症篩檢與精密檢查的機能後，對有三大成人病之稱的腦中風、心臟病、癌症的第 2 次預防醫療，有了更積極性的展開。醫院內有外籍醫生，對外國人的健康檢查或治療的經驗都相當豐富。接受診斷者，皆會有由 PREMIUM HOKKAIDO 安排的專屬翻譯人員同行。

標準行程

- 第 1 天 新千歲機場—札幌市內
晚餐為有機健康餐
- 第 2 天 在帶廣的北斗醫院進行 PET 癌症篩檢與醫師面談
十勝川溫泉的 Moor 溫泉（美肌溫泉）
晚餐為和牛鐵板燒套餐
- 第 3 天 在十勝川的「千年之森」
享受賽格威電動平衡車的樂趣
移動至洞爺溫泉街、
到「洞爺健康館」參加日本飲食健康講座
晚餐為無農藥食材的日本料理
- 第 4 天 洞爺湖遊覽船、洞爺湖農場與水果採摘。
返回札幌。札幌市內觀光。
晚餐為日本懷石料理
- 第 5 天 新千歲機場—回國