



从川端康成的《古都》到黑泽明《七武士》，让我们深深体会到日本人‘人生犹如樱花，短暂而绚烂，在最美的时候飘零’的忧伤情节，樱花花开花落，花期仅七天，花期一到，一夜之间几乎全部凋零，不污不染。这种短暂灿烂后即刻凋谢，十分壮烈。如果稍微深入了解日本的历史和文化，您会发现正是深深根植于日本人内心的危机感和忧患意识常在，才让日本人克服苦难，疾病与频繁灾害，成为世界最发达的国家之一。人体的各项免疫力一般从 35 岁左右开始下降，加上环境污染，抽烟喝酒，不良饮食习惯等原因，糖尿病、高血压等常见病与脑、心脏疾病、还有身患癌症的几率也愈来愈大。

日本三十年的举国防癌成就实现了在早初期可发现 80% 的癌症，其中 80% 的人可以得到治愈。在日本，癌症 5 年患者的生存率达到 68%，即使是中期患者，2/3 的人可以生存，癌症不再是‘不治之症’。每个人都希望能十分健康的过幸福的生活，因此就推荐大家定期进行人体精密健康检查，以便早期发现病情，接受恰当的治疗。

给大家推荐的冈村一心堂是日本癌症治疗认定医院机构，有各种高精密检查仪器（如 PET-CT、MRI/MRA、乳腺透视仪、超音波、血液检查、内视镜、睡眠测试仪等）。在中国地区是首家通过日本医疗医院机能评价机构认定的医院。医院在一般体检项目之外还设有关于癌症、脑心血管疾病、以及睡眠时无呼吸症等各项检查，进行综合性判断。

行程靓点：

- 1、在冈村一心堂医院用先进的 PET—CT 等仪器做全面细致的身体检查。
- 2、体检期间之外住宿日式温泉旅馆。
- 3、享受冈山著名的懷石料理，以及海鲜料理和西餐等。
- 4、冈山后乐园，冈山城，大山等观光名胜以及天然温泉体验等。
- 5、散步仓敷美观地区江户时代风格古镇古街，充分体验日本传统文化特色。
- 6、根据季节不同安排果园摘蓝莓或梨等体验。
- 7、日本牧场参观，并可体验手工制作奶酪、冰欺凌等的乐趣。

日程安排:

天 数	日 期	交 通	日 程	餐食	酒 店
第一日	月 日	上海 冈山	乘坐国际航班, 赴 冈山国际机场 , 冈山市内观光 (后乐园, 冈山城等), 然后入住酒店, 体检前注意事项介绍 晚餐: 不含	/	OKURA 酒店 (冈山)
第二日	月 日	冈村 一心堂 病院	★ 早上 7:30 出发到 冈村一心堂病院 体检(按医院预定项目来接受第一天的检查, 预计 17 时结束), 结束后冈山市内天满屋等场所购物等。 含医院体检午餐 早晚餐不含 (因体检不含早餐)	/ 午餐 /	OKURA 酒店 (冈山)
第三日	月 日	冈村 一心堂 病院 汤原温泉	★ 早上 7:30 出发到 冈村一心堂病院 体检, (按医院预定项目来接受的第二天的检查) 体检结束后赴汤原温泉街。 含医院体检午餐及晚餐 (因体检不含早餐)	/ 午餐 晚餐	汤快感 花屋敷
第四日	月 日	汤原温泉 大山 皆生温泉	★ 早上享受过温泉浴之后乘专车赴大山牧场牛奶之乡 观光和体验奶酪冰淇淋等的制作乐趣, 然后到大山观光农园 (摘梨体验和一个小时的随便吃), 最后赴皆生温泉街, 体验海滨温泉浴。 含早晚餐 中餐不含	早餐 / 晚餐	天水 旅馆
第五日	月 日	皆生温泉	★ 早上温泉浴之后赴美保关灯塔展望台欣赏日本海景, 之后赴日本屈指可数的水产城市境港参观水产市场。下午赴穴道湖观光, 晚上入住鹭羽山 HIGHLAND 酒店, 欣赏濑户大桥夜景、体验鹭羽山的吹上温泉。 含早晚餐 中餐不含	早餐 / 晚餐	鹭羽山 HIGHLAND 酒店
第六日	月 日	鹭羽山 仓敷 冈山 上海	★ 早餐后, 赴仓敷美观地区观光, 然后乘国际航班回国。 结束精彩愉快的健康之旅。 含早餐 中餐不含	早餐 /	温暖的家

出发日期: 月 日

体检项目: **PET-CT 的各项癌症等检查、超声波检查、便隐血检查、泌尿系统、血液检查和肿瘤标记物等项检查、大肠内窥镜检查、骨盆部的 MR 检查以及脑部检查等全部项目, 对三大疾病中的癌症和脑中风能详细检查。**

报价包含:

- 1、住宿: 日本大仓酒店普通标准间 2晚 (2位一间)
汤原温泉的花屋敷温泉旅馆 1晚 (2位一间)
皆生大酒店 天水 1晚 (4位一间)
鹭羽山 HIGHLAND 酒店 1晚 (2位一间)
- 2、用餐: 酒店旅馆3天的早餐、酒店旅馆3天晚餐、医院体检2天的午餐
- 3、交通: 体检、购物、旅游期间的全程用车及高速过路费等
- 4、体检: 体检费用
- 5、日本温泉的入汤税、
- 6、服务: 导游服务、体检翻译、诊断书译文、有关事项的服务等费用

报价不含:

- 1、往返日本的机票。
- 2、报价包含项目中未列明的餐费、酒水费用或其他个人消费。
- 3、行程中未列明的其他项目和任何费用。
- 4、自选收费项目的旅游内容及门票费用。

备 注:

- 1、以上行程及报价仅供您参考, 并不代表实际的预定状态及最终确认价格
- 2、以上报价是基于8位贵宾出行来计算的, 如遇人数变化, 需重新报价
- 3、根据航班状况以及各地酒店的实际预订情况可能会对行程、以及使用的酒店做出调整, 以保证您的顺利出行; 由此而产生的费用差, 我们将根据实际发生费用, 减少或增加相关报价, 请谅解。

体检机构: 冈村一心堂病院

<http://www.isshein.or.jp/>

温泉网址: 汤原温泉

<http://www.yubara.com/>

皆生温泉

<http://www.kaike-onsen.com/>

酒店网址: 大仓酒店(冈山)

<http://www.okayama.hotelokura.co.jp/>

汤快感 花屋敷

<http://www.y-hanayashiki.co.jp/>

皆生大酒店 天水

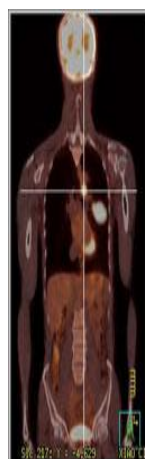
<http://www.kaike-grandhotel.co.jp/>

鹭羽山 HIGHLAND 酒店

<http://www.hailand.co.jp/>

日本旅签所需资料: 1、护照(末页须有本人签名); 2、两张白底大2寸护照相片; 3、在职证明(公司抬头纸加盖公章)或学生证、退(离)休证复印件; 4、公司营业执照复印件; 5、本人身份证(正反面印在一张A4纸上)和全家户口本复印件; 6、签证申请表(须有本人签名)

日本签证办理需要5-7个工作日; 另根据日本当地政府规定, 持国外护照, 非日本免签国家, 也需办理日本签证。



岡山、倉敷観光

岡山市是过去的城下町（城堡城市），现在是冈山县县厅所在地。纵贯市内南北的旭川沿岸是主要的名胜风景区。这里有面积达 13 万 m² 的日本三大名园之一——岡山后乐园（岡山后乐园是江户时代岡山藩主池田纲政建造的林泉回游式庭园，与偕乐园（茨城县）、兼六园（石川县）共同列为日本三大名园。），在它的附近还有冈山县立博物馆，冈山县立美术馆，冈山市立东方美术馆等。河对岸有岡山城（是 1597 年由宇喜多秀家模仿织田信长的安土城修筑的名城。开始修建至竣工为止历经 8 年的岁月，拥有三重六阶巍峨壮观的天守阁。由于外壁的黑色壁板好像乌鸦的羽毛颜色，因而也叫“乌城”，又因有金箔瓦，也叫“金乌城”。）



距 JR 仓敷站不远处的仓敷市中心地区有仓敷川流过，沿岸的仓敷美观地区，是至今仍保留着江户时代面貌的情趣十足的地区。江户时代，仓敷作为将军领地（江户幕府直辖地）获得发展，成为大米、棉花等物资的集散地，建造了白墙土仓、大宅第等。至今仍保留着当时的建筑，被指定为传统建筑群保护区。河沿上栽满柳树，白墙黑瓦的美丽仓房连绵不断，排列着由仓房改建而成的富有情趣的商店、画廊、餐馆、咖啡馆等。

瀬户大桥是横跨瀬户内海，连结本州和四国的大桥。瀬户大桥是沿岛连接岡山和香川县之间 5 个岛的 6 座桥的总称，桥梁全长达 9.4km，花费约 10 年岁月于 1988 年开通。桥梁是上下 2 层结构，上层是 4 车道濑户中央汽车道，下层是 JR 车道，是世界最大规模的公路铁路并用桥。瀬户大桥由 3 座吊桥、2 座斜拉桥、1 座桁架桥组成的雄姿甚为壮观，每周六和节日等夜间会有彩灯装饰。与白天所见趣味迥异，彩灯妆点的瀬户大桥非常美丽，作为夜景景点颇有人气。

从耸立于冈山县侧桥头的鹭羽山的山顶可以眺望瀬户大桥的全貌，山顶稍下方的第二展望台还有休息室，从此处也可以远望美丽的景色。



汤原温泉

汤原温泉的历史悠久，据说在弥生时代（纪元前 4 ～后 3 世纪左右）是”踏鞴制铁”的劳动者的疗养地。以旭川沿岸为中心的温泉街，林立着元禄时代创业的老牌旅馆，当天来回的入浴设施，射击场，土特产商店等，仍存有古老的传统气息。在河滩涌出的共同露天温泉浴场”砂汤”，是从河底边吹起砂子边喷涌的温泉，周围用石块环绕。它是温泉存在的象征，被选为西日本露天温泉浴场之状元。足，真贺，乡绿，下汤原总称为”汤原温泉乡”。对风湿病，神经痛，动脉硬化，烧伤烫伤，皮肤病等有主要疗效。



皆生温泉

皆生温泉位于鸟取县西端的米子市，是远眺面向日本海的弓滨半岛白沙青松美景的海滨温泉乡。此处温泉最早是渔夫发现在海中涌出了温泉水，被称作米子的后大厅。泉水中盐成分的效果很受注目，皆生温泉的含盐温泉水在健康和美容效果方面评价很高，据说还利于长寿。夏天还可以享受「海水浴」的乐趣，在日本也是极少数的能同时享受温泉和海水浴的海滨温泉。



大山

大山是日本中国地区的最高峰，海拔 1709m。观赏角度不同则山色迥异，西侧分布着平缓的山坡，因其柔美而被称为“伯耆富士”。另一方面，从北侧看则是马蹄型大断崖，沿山脊裸露着比高 400m、长 2km 的屏风型岩石，被称为“北壁”。南侧也是险峻的岩石裸露，南壁的下方分布着针叶树林、山毛榉林。周边已被指定为大山隐岐国立公园，富饶的大自然得到了保护。海拔 1400m 附近分布着大山紫杉林，山腰分布着山毛榉天然林，非常多的野生动物、野鸟、昆虫等栖息在此。自古以来大山就是名声在外的名山，很多登山客来访，冬季作为西日本最大的滑雪场热闹非凡。



大山牧场牛奶之乡

因为是著名的摄影地所以到大山一定要照相的地方，绿草上悠然吃草的牛群和大山与蓝天形成恬静的无与伦比的田园风光。回头就可以看到漂亮的日本海，牧场中还可以体验做奶酪、冰欺凌等。



美保关

位于岛根半岛的东端，三面都被美丽的大海所环绕。美保关在江户时代（1603～1867 年）曾是繁华的船舶停靠港口，从美保神社延伸到佛谷寺的青石板大街曾经非常热闹。至今仍保留着当时风貌的街景、青色的石板路，无不散发出宁静祥和的气息。美保神社的大殿是被称为“美保造”的独特结构，作为渔业、海运、商业等的神为人们所信仰。位于岛根半岛最东端的地藏崎的美保关灯塔是建于 1898 年的石头结构的建筑物，被选为“世界历史性灯塔 100 选”，也是全日本第一座被指定为登录有形文化遗产的灯塔。



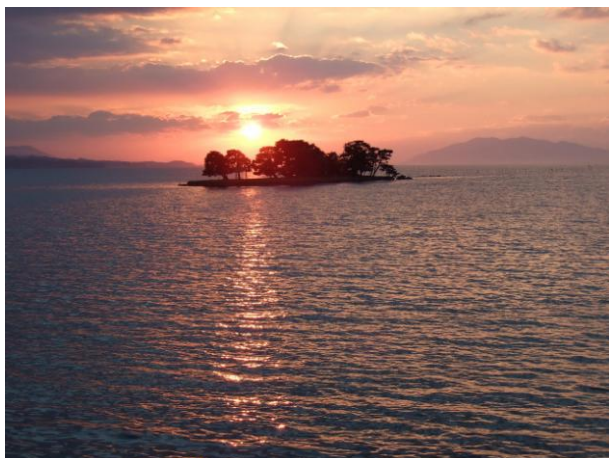
境港

位于弓滨半岛的顶部，面积大约有 28 平方公里。天然的优良港口和优越的地理位置，使自古以来就是海上要道的境港市逐渐繁荣起来。市内具有完备的码头・机场・铁路等基础设施，作为贸易据点城市和日本屈指可数的渔业基地，肩负着环日本海经济建设的时代重任，正向国际水产城市及贸易城市迈进。



穴道湖

位于岛根县东北部，通过大桥川与中海相连。由于是淡水与海水相互混合的汽水湖，鱼虾类非常丰富，特别是蚬贝、银鱼、鳗鱼、公鱼、鲤鱼、鲈鱼、虾等穴道湖七珍是松江的代表美味。其中尤其是大和蚬拥有日本位居前列的捕获量，清晨的蚬贝捕捞成为穴道湖的风情诗。穴道湖西岸的斐伊川河口附近建成了穴道湖绿色公园。这一带作为大雁、小天鹅等野鸟的越冬地也颇为有名，园内有野鸟观察舍、观察室等，也可以轻松体验观鸟之乐。



大仓酒店

大仓酒店（冈山）坐落在冈山市东山山丘上,被茂密的绿林环绕。拥有可以眺望冈山市四季美景的绝佳视野，每次光临都会让客人产生新的感动，开业以来一直是冈山的代表酒店，是各位造访冈山的最佳选择。



大仓酒店（冈山）



从酒店欣赏到的冈山夜景

温泉旅馆、酒店的浴场

汤快感 花屋敷



屋顶浴池——万两

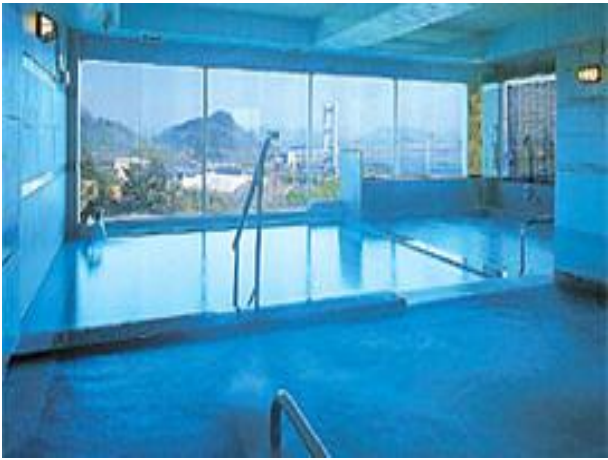


屋顶浴池——千两

皆生大酒店 天水



鹭羽山 HIGHLAND 酒店:



男性大浴场



女性大浴场

(资料仅供参考，请勿转载)