

★個別支援メニュー

※従業員のみなさまの健康管理に、ぜひお役立てください。
 なお、料金についてはお問い合わせください。

分野	事業名	タイトル(内容)	所要時間	対象者	対象人数	講師人数	備考
保健	健康づくりセミナー	健診結果の見方・活かし方～生活習慣病予防について～	45分～60分	・健診を受けた方 ・健診ご担当者	20名 (応相談)	保健師1名	
	女性のための健康づくりセミナー	女性に特有のがん～乳がん・子宮頸がんの基礎知識～	45分～60分	・女性の方 ・検診ご担当者	20名 (応相談)	保健師1名	
	禁煙セミナー	たばこと健康～禁煙成功のポイント～	45分～60分	・禁煙に関心のある方 ・社員に禁煙して欲しい事業所	20名 (応相談)	保健師1名	
	肝臓病教室①	肝機能検査で異常と言われたら～ウイルス性肝炎・脂肪肝・アルコール性肝障害について～	45分～60分	・どなたでも ・肝臓が心配な方	20名 (応相談)	医師1名	肝炎、肝硬変、肝がん、脂肪肝、肥満、アルコールなどご希望に合わせて講演内容は調整できます。
	肝臓病教室②	肥満と生活習慣病～非アルコール性脂肪性肝炎について～	45分～60分	・どなたでも ・肝臓が心配な方	20名 (応相談)	医師1名	
	肝臓病教室③	肝臓がんを防ぐために～肝炎検査を受けましょう～	45分～60分	・どなたでも ・肝臓が心配な方	20名 (応相談)	医師1名	
メンタルヘルス	セルフケア	職場におけるメンタルヘルス対策	90分	・管理職の方 ・一般職の方	20名 (応相談)	臨床心理士1名	資料代は別途となります。
	ラインケア	職場におけるメンタルヘルス対策	90分	・管理職の方	20名 (応相談)	臨床心理士1名	資料代は別途となります。
運動	今から講座①	運動ってなぜ大切？	60分	・どなたでも	50名 (応相談)	健康運動指導士1名	
	今から講座②	心臓と血管は柔軟に保とう	60分	・40歳以上の健康増進希望者	50名 (応相談)	健康運動指導士1名	
	職場でやろう実践講座①	腰痛・肩こり・五十肩の予防と改善はこれを意識して	60分	・整形外科から禁止されていない改善希望者	20名 (応相談)	健康運動指導士1名	
	職場でやろう実践講座②	体重・ウエスト・脂質代謝は10分ウォーキングから	60分	・膝・腰の痛みのない方	20名 (応相談)	健康運動指導士1名	
	自宅で実践講座①	簡単体操・筋トレはスモールボールを使って、効果的に	60分	・筋トレ禁止者以外	20名 (応相談)	健康運動指導士1名	スモールボールは、お客様負担となります。1個1200円
	自宅で実践講座②	チューブはしっかり伸ばそう腕と脚と背中	60分	・筋トレ禁止者以外	20名 (応相談)	健康運動指導士1名	チューブは、お客様負担となります。1本1200円
	楽しもう実践講座①	季節を感じてレッツウォーキング	60分	・膝・腰の痛みのない方	20名 (応相談)	健康運動指導士1名	
	楽しもう実践講座②	ごろごろのびのび、体伸ばしストレッチ	60分	・どなたでも	20名 (応相談)	健康運動指導士1名	
栄養	講座①	栄養バランスのとれた食事	60分～90分	・どなたでも	20名 (応相談)	管理栄養士1名	資料代は別途となります。
	講座②	生活習慣病予防の食事	60分～90分	・どなたでも	20名 (応相談)	管理栄養士1名	資料代は別途となります。
	調理実習①	栄養・食事に関すること	120分～180分	・どなたでも	20名 (応相談)	管理栄養士1名	調理実習室の材料費は別途となります。
	調理実習②	栄養バランスのとれた食事	120分～180分	・どなたでも	20名 (応相談)	管理栄養士1名(助手)	調理実習室の材料費は別途となります。
	調理実習③	生活習慣病予防の食事	120分～180分	・どなたでも	20名 (応相談)	管理栄養士1名(助手)	調理実習室の材料費は別途となります。