

メタボリックシンドローム セミナーについて

特定健診・保健指導に向けて二種類のセミナーご案内

- 1 保健指導に特化した2～3種類の合同セミナー(食事・運動・健康)
- 2 保健指導用具体的教材使用による全体及び個別対応セミナー

以上の二種類

赤・緑・黄色の折紙(厚紙)1枚を100kcalとして、折紙の家を造ります。
一人ひとり個別に必要な栄養量(特にエネルギー)が違うため、家の形も変わります。
テキスト(本)に付属している折紙(厚紙)を利用し、ルールを理解しながらセミナー当日からの食事で家(ハウス)を造り、量とバランスを自身の目で見えて「気づき」が生まれるセミナーです。
食事だけでなく、運動も簡単に理解できる「メタボリックシンドローム」や「ダイエット」に最適の内容となっています。下記概要がベースで、企業様ごとにオリジナル化します。

対象者

社員・健康保健組合員及びその家族

会場・設備等

会場は貴社・貴保健組合にてご準備いただく(収容200名以下)

講師用机

来場(参加)者は、机と腰掛が必要となる

ホワイトボード

マイク(50名以上収容会場の場合)

1の合同セミナーの場合、手足の伸ばせる広さと、1.5m四方のスペース4箇所が必要

可能な場合

パワーポインナー式(スクリーン、パソコン)

教材

本「折紙ダイエット」(付録の折紙キットを使用します)

その他(コピー、印刷物等)



講師

管理栄養士・栄養士

その他

その他

「特定保健指導」受診者の6ヵ月後の目標設定と評価に役立ちます。
「ダイエット」効果が得られます。しかも健康的なダイエットです。

かんたん

続けられる

覚えやすい

参加型セミナー



セミナーの概要(オリジナル化へのベース分として。ご案内2のモデル例)

メタボリックシンドローム セミナー (特定健診・特定保健指導・ダイエット)

「メタボリックシンドローム」なんて怖くない！

項 目	テーマ / 内容
はじめに	あいさつ 特定健診の狙い オリエンテーション
「メタボリックシンドローム」と 「折紙ダイエット」	メタボリックシンドロームとは 「食」と「安全」 歯と食事と運動 「折紙」による1日の食事の簡単チェック方法 「折紙ダイエット」入門(ルール) 個別アンケート記入(個別返却用)
「折紙ダイエット」個別折紙量と 「ダイエットデザインハウス」	個別エネルギー量計算(現在必要量) 個別折紙ハウス(家)の作成 折紙ダイエット個別の見方
「メタボリックシンドローム」 個別相談会	エネルギー量計算(ダイエット目標量) 個別メタボリックシンドローム相談
まとめ	アンケート その他

(本に綴じられている厚紙を使用しますので、体感でき、その日から利用できます)

セミナー時間は、約100分から設定ができます(ご相談により決定します)

報酬は、ご相談に応じます(より、リーズナブル価格です)