


# 「タニタ健康セミナー」概要



株式会社タニタヘルスリンク  
作成日：2020年2月

## 講演内容・対象者・講演時間・参加人数等

### 1. 講演内容

セミナータイトル	講座内容	対象者	講演時間	参加人数 (目安)	講師派遣料
タニタの社員食堂「ヘルシーレシピ」のコツ	座学のみ	一般成人	45分 60分 90分	最大300名程度	15万円 (税別)
	タニタの社員食堂におけるレシピづくりのコツのほか、外食やコンビニでのメニュー選びのポイント、気をつけたい3つの「あ」などについてご紹介します。実践的な内容なので、気軽に始められるヒントが詰まっています。				
仕事効率をアップさせるための食事術	座学のみ	20～50代 働く世代	60分	最大300名程度	15万円 (税別)
	現代のビジネスパーソンが知っておきたい、食事のタイミング、食べる順番など、仕事効率を高める食事法をお伝えします。ビジネスシーンを想定したケーススタディやクイズなど、今日から使える実践的な講座です。				
より健やかに美しく 筋肉美を目指そう！	座学のみ	20～30代 女性	60分	最大300名程度	15万円/20万円※ (税別) ※特別レシピ付き
	若年女性のやせによる影響に着目し、将来を見据えたからだづくりをおすすめするセミナー。実際にサポートした事例、脂肪と筋肉の役割、貧血や冷えなどお悩みに応じた食事のポイントをご紹介。お悩み別の特別レシピもご用意しております。				
男性も女性も！セルフエイジングケアで若々しく	座学のみ	30～50代	60分 90分	最大300名程度	15万円 (税別)
	話題の「抗酸化・抗糖化」をキーワードに、見た目だけでなくからだの中身も若々しく元気になる食事法や生活のポイントをご紹介。中高年世代に多い肩まわりのお悩みを解消するストレッチも紹介します。				
フレイル予防で健康長寿！ 食事とトレーニングの実践	座学と簡単な運動	50～80代	90分	最大40名程度	15万円 (税別)
	健康長寿のための3本柱である栄養、身体活動、社会参加について、フレイルの兆候をチェックしながらお伝えします。クイズや認知症予防につながるトレーニング、日常で取り組んでいただきたい運動も実施します。				
体力や学力を伸ばすための食事術	座学のみ	中高生の保護者	60分 90分	最大100名程度	15万円 (税別)
	お子様の成長期に必要な栄養を正しく知っていますか？朝食の大切さとその効果や、1日に必要なエネルギー量、塾や部活を頑張る子供のための食事の摂り方、噛むことの大切さなどをお伝えします。				
生活習慣病予防のための生活のヒント	座学のみ	30～50代	90分	最大100名程度	15万円 (税別)
	生活習慣病と内臓脂肪の関係、動脈硬化のしくみやリスクについて解説し、予防のための食事や活動量アップのコツをご紹介します。減量のポイント、実際に減量した方の事例も紹介します。				
エクササイズセミナー	座学と運動実技	20～60代	90分	30名程度	15万円 (税別)
	筋肉量を維持するために必要な栄養の座学と、柔軟性チェック、姿勢チェック・職場や自宅で出来る簡単なエクササイズをご紹介します。運動パートと食事パート両方を一度に聞きたい方におすすめのセミナーです。実技は下記A・B・Cから選択してください。 実技-A：道具なしでその場でできる！簡単エクササイズ 実技-B：セラバンドを使用した簡単エクササイズ 実技-C：ソフトエキスパンダーを使用した簡単エクササイズ B,Cについてはセラバンド、ソフトエキスパンダーをご購入いただく必要がございます。				
ウォーキングセミナー	座学と運動実技	30～60代	90分	25名程度	25万円 (税別)
	筋肉量を維持するために必要な栄養や運動をすることのメリットをお伝えし、良い姿勢の作り方や姿勢を維持する為のエクササイズをご紹介後にウォーキングのポイントやエクササイズウォーキングを行います。姿勢を意識してウォーキングを行うことで、歩幅が変わり運動効果も高まることを体感していただきます。※運動実技がメインのセミナーです。				
調理実習セミナー	座学と調理実習	30～60代	180分	最大40名	25万円 (税別)
	タニタの社員食堂におけるレシピづくりのコツをお伝えする座学の後、講師が調理デモンストラーションを実施し、ポイントをご紹介します。その後、参加者の方と実際に調理・喫食することで、野菜の量や切り方や歯ごたえなどを体験して頂けるセミナーです。				

※エクササイズセミナー、ウォーキングセミナー、調理実習セミナーに関しては8～11 ページに詳細を記載しておりますのでご確認ください。

◇パッケージの講演内容、時間及び演題（講演タイトル）の変更については原則不可とさせていただきますが、一部可能な場合もございますので別途ご相談ください。

## 2. 実績

開始以来、全国の企業、自治体、労働組合、金融法人、商工会議所、学校などにご好評を頂き、2018年現在で累計4000件以上の実績があります。健康的な地域・組織づくりをサポートし、健康意識の向上・モチベーションの維持向上を図ります。

## 3. 対応地域

全国対応可能（講師派遣料として交通費、宿泊費については別途ご請求となります）

## 4. セミナー講師

株式会社タニタヘルスリンクより管理栄養士1名を派遣いたします。

## 5. 配布物

セミナー内容に応じたレジュメを配布致します。

# ご料金

## ○費用

講師派遣料15万円（税別）＋交通費＋宿泊費（開催会場、講演時間による）

※より健やかに美しく筋肉美を目指そう！特別レシピ付きの講師派遣料は20万円（税別）、ウォーキング、調理実習は25万円（税別）となります。

※講演時間・聴講人数による講師派遣料金の変動はありません。

※ウォーキング、調理実習ではアシスタントが必要な場合もございます。（詳細8～11ページ）

### 1. 交通費

東京都の飯田橋駅を起点として会場までの往復交通費をご請求させていただきます。お申込書到着後にお見積書にて揭示をいたします。

### 2. 宿泊費

基本的に前日宿泊は飯田橋駅を早朝（始発～6:59）に出発となる場合、および当日宿泊は遠方会場で講演時間が18:00以降を掛かる場合とさせて頂いておりご料金は一律8,500円となります。その他確認事項もございますため、詳細をヒアリングの上お見積書にて揭示をいたします。

### 3. 交通チケットおよび宿泊の手配

交通チケットおよび宿泊施設は弊社にて手配いたします。会場まで最寄り駅からタク

シーで向かう際にもタクシーは弊社で手配いたします。  
※主催者様に交通規定等がある場合は事前にご相談下さい。

#### 4. キャンセル規定

講師派遣決定後、主催者が自己の都合で講演を取り止めた場合、または日程変更になった場合は、原則下記キャンセル料をお支払い頂きます。

- ・開催日の 21 日前～15 日前のキャンセル：講師派遣料の 30%
- ・開催日の 14 日前～8 日前のキャンセル：講師派遣料の 50%
- ・開催日の 7 日前～当日のキャンセル：講師派遣料の 100%

## お申込み方法

### 1. 申込フォームの入力（主催者様→タニタヘルスリンク）

下記締め切り日をご確認の上、HP「セミナーのお申し込みはこちら」より必要事項をご入力いただきお申込みください。

#### ※お申込締切日

セミナーのお申込みは毎月 20 日に翌々月開催分の受付締切をさせて頂いております。

セミナー開催月	1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
締切日	11/20	12/20	1/20	2/20	3/20	4/20	5/20	6/20	7/20	8/20	9/20	10/20

### 2. お申込み確定（タニタヘルスリンク→主催者様）

お申込後、弊社にてご希望日の開催可否を確認し、メールにてお申込み確定のご連絡を差上げます。

※講師のスケジュール等の都合によりご希望に沿えない場合がございます。その際は日時の調整を提案させて頂くことがありますのでご了承下さいませ。

### 3. ご注文手続き

#### ①お見積書の送付（タニタヘルスリンク⇒主催者様）

お申込み確定後、近日中にお見積書（兼ご注文書）をメールにて送付いたします。

#### ②ご注文書の返送（主催者様⇒タニタヘルスリンク）

内容をご確認いただき、紙面下部にごございますご注文書に必要事項（ご請求先等）をご記入の上、FAX もしくはメールにてご返送をお願いいたします。（返信期日については都度指定させていただきます）

ご不明点は HP「セミナーに関するご質問・お問い合わせはこちら」もしくは下部の「お問い合わせ先」に記載の連絡先にお問い合わせ下さいませ。

## 開催までのスケジュール(1)～集客活動～

### 1. 告知物の作成、確認

聴講者の集客のための告知物（チラシ、ポスター、媒体掲載内容等）がある場合には、トラブル防止の為、弊社広報規定を設けております。修正可能な段階で内容を確認させて頂いております。

以下作成～校正終了までのスケジュールとなりますのでご確認をお願いいたします。

#### ① タニタヘルスリンクへご連絡

作成の際に使用出来る文言や画像、ご留意事項等をお伝えいたしますのでご一報をお願いいたします（スムーズな作成および③での修正軽減にも繋がります。）

#### ② 告知物の作成

主催者様にて作成をお願いいたします。

#### ③ 告知物の内容確認

送付～校正終了まで弊社確認だけでも最低 8 営業日程度のお時間を頂きますので以下スケジュールをご参照頂きお早めの送付をお願いいたします。

- |                  |                          |
|------------------|--------------------------|
| 1) a 日           | 告知物送付（主催者様→弊社）           |
| 2) a + 弊社 5 営業日  | 修正のご依頼（弊社→主催者様）          |
| 3) 後日            | 修正後の告知物送付（主催者様→弊社）       |
| 4) 3) + 弊社 3 営業日 | 最終確認済み・校正終了のご連絡（弊社→主催者様） |
| 5) 4) 終了後        | 印刷、配布等（主催者様）             |

## 開催までのスケジュール(2)～約 1 カ月前～

以下開催約 1 カ月前～開催日までのご確認、準備事項となります。

### 1. 最終確認の連絡

講師プロフィール、配布資料、最終確認事項をメールにて連絡します。

内容を十分ご確認の上ご返信をお願いいたします。

※講師との直接の連絡は致しかねてしまいますので、必要な場合はこの最終確認時に弊社にお申し付けくださいませ。

### 2. ご準備、ご確認を頂くもの

#### ① プロジェクター、スクリーン、マイク、演台、ポインター（当日使用）

当日は講師が講演データの入った PC1 台を持参し、プロジェクターへの接続を行います。

- ・ OS は Windows となり、接続はプロジェクターケーブルもしくは HDMI となります。
- ・ 講演データはパワーポイントとなり音声の出力、映像の使用はありません。

・講師がPC操作をしながら講演をするためPCと演台は離れず配置をお願いします。  
※情報保護の為、USBでのデータ持参、データ送付、印刷のお渡しは不可となります。

#### ②配付資料・アンケートの印刷（当日使用）

開催約1カ月前に配布資料データを主催者様宛てにメール送付いたしますので、聴講者人数分の印刷および配付をお願いいたします。

※参加されている方のご意見をいただくためにアンケートも添付しておりますので、こちら印刷および配付をお願いいたします。アンケートについてはセミナー終了後に講師が回収を行います。（主催者様によりアンケートを実施される場合はこの限りではありませんので事前にお知らせください。）

#### ③講演の録音、録画、写真撮影について

弊社に帰属する知的財産のため原則として講演の録音、録画、写真撮影、中継等はお断りをさせて頂いております。

※主催者様による写真撮影のみ目的や用途によっては可能となる場合があります。事前承認が必要となりますのであらかじめお問い合わせ下さい。

#### ④新聞社、放送局等のメディアの取材をご検討の場合

新聞社、放送局等のメディアの取材がある場合には、あらかじめ弊社および講師の事前承認が必要となるため、取材が決定した段階～講演の1週間前までに以下のご連絡をお願いいたします。

- ・報道機関名、撮影有無、インタビュー有無、掲載予定媒体、掲載日や放送日
- ・お問合せ先ご担当者様名およびご連絡先

#### ⑤講演以外の会食、パネルディスカッション等をご検討の場合

講演以外の会食、懇親会、パネルディスカッション等への参加には事前承認が必要であり、別途費用が発生する場合がございます。あらかじめご相談を頂けますようお願いいたします。※講師の講演前後の食事の用意につきましては基本的には不要となります。

#### ⑥通訳をご検討の場合

当日、他言語への同時通訳、手話通訳等がある場合には事前にご連絡をお願いします。

#### ⑦物販をご検討の場合

講師が現金を扱うことを致しかねるため、セミナー当日のタニタ商品やレシピ本の販売は対応不可とさせて頂いております。

## 開催当日のスケジュール

1. 講師の会場入り方法 講師1名が直接会場のご担当者様宛てにお伺いします。
2. 講師の会場入り時間 原則、講演開始1時間前に会場入りいたします。
3. 会場入り後 PCとプロジェクターの接続、動作確認をいたします。予め講師に連絡事項がある場合は弊社担当がお伝えますので、講演1カ月前の最終確認時にお伝えください。
4. 講演 講師の紹介は「株式会社タニタヘルスリンク管理栄養士 氏名」でお願いします。また聴講者の方が録音、録画、撮影されないよう講演開始前にご案内をお願いします。
5. 退場 講演後、PCの接続を解除次第、退場いたします。
6. 当日講師との連絡が必要になった際 お問い合わせ先にご連絡をお願いします。

## ご請求

セミナー開催月末締め、翌月10日までにご請求書を発行いたします。  
ご請求書に基づき弊社指定の口座へお振込みをお願いいたします。なお、振込手数料は主催者様の負担とさせていただきます。弊社への法人支払いとなりますので、源泉徴収の必要はございません。

## 簡単エクササイズセミナーの詳細

### 1. 講師、アシスタント

講師・・・管理栄養士 兼 健康運動指導士 1名

### 2. 参加対象者

- ①参加人数（目安）・・・30名程度まで（応相談）
- ②参加対象年齢・・・成人のお客様を想定した運動パッケージとなっております。（児童、学生向けではございません。）
- ③当日の服装  
動きやすい服装が基本となります。女性の方はスカートの着用をお控え頂けますようお願いいたします。

### 3. セミナー会場

座学を実施した後立位または椅子を使用してエクササイズを行うセミナーです。テーブルの間で手や足を延ばして運動ができる程度に余裕のある広さの会場を手配ください。また下記内容をご確認の上、会場のご予約をお願いいたします。

- ① 床面が平面の会場であること（客席に段差がある会場では実施できません。）
- ② 椅子がキャスター付き、立席すると座面が跳ね上がるタイプの椅子ではエクササイズの際にバランスを崩しケガをする恐れがありますので使用できません。事前にご確認、ご調整をお願いいたします。

### 4. 使用する備品

**セラバンド：**市販の黄色のセラバンド（一人180cm程度にカット）を使用致します。ロールタイプのをカットしてご準備いただきます。（参考価格：48m、50ヤード、1万2千円程度（約25名分））

**ソフトエキスパンダー：**タニタサイズ ソフトエキスパンダー ふつう TS-954（グリーン）を別途ご購入いただきます。<http://www.tanita.co.jp/product/g/ TTS954/>  
人数に応じて別途お見積書を作成いたしますので、ご相談ください。

## ウォーキングセミナーの詳細

### 1. 講師、アシスタント

講師・・・管理栄養士 兼 健康運動指導士 1名

アシスタント・・・講師以外にアシスタントが必要となり、必要人数は以下が目安となります。弊社よりアシスタント派遣を希望しない場合（35名以上の対応除く）は、弊社よりアシスタント対応方法の資料を共有いたしますので内容に沿いセミナーのフォローをお願いいたします。

◇アシスタント人数の目安



参加人数 25 名未満→1 名

参加人数 25 名以上 35 名未満→2 名

参加人数 35 名以上 50 名未満→3 名※弊社より 1 名の派遣が必須となり追加派遣料が発生いたします。

※アシスタント、受付担当は基本弊社より派遣しておりません。弊社からの派遣をご希望の場合には別途ご料金が発生しますのでご確認をお願いいたします。

1 人当たり 5 万円（税別）＋交通費＋講演開始時間によっては前日宿泊、当日宿泊料金 ※派遣人数はセミナー参加者の人数等により変動いたします。

## 2. 参加対象者

①参加人数上限・・・50 名まで

②参加対象年齢・・・成人のお客様を想定した運動パッケージとなっておりますが、60 歳以上の高齢者が参加者数の半数以上を占める場合は事前にご相談をください（アシスタント人数が変動する場合があります、その場合別途ご料金にて弊社よりアシスタントを派遣する事となります。）

③ 以下の方はご参加をお控え頂けますようお願いいたします。

- ・足や腰などに痛みのある方
- ・血圧が 160/100 を超える方

実技セミナーとなるためセミナー開始前に血圧測定を行います。血圧が 160/100 を超える方は参加を控えて頂きますのでご了承頂きますようお願いいたします。※実技セミナーの見学は可能です。

※弊社はお客様のリスク管理のために、厚生労働省の「健康づくりのための身体活動基準 2013」に準じて運動セミナーを実施しております。参考：「健康づくりのための身体活動基準 2013 参考資料 4-2、5」

※当日の体調を確認するためにチェックシートを事前に配布しております。参加者にご記入いただき当日持参いただく流れになりますので、事前告知の際にもお知らせください。（当日会場にてご記入いただくことも可能です。）

## 3. 当日の服装、持ち物

実技を行いますので動きやすい服装が基本となります。女性の方はスカートやヒールの高い靴はお控え頂けますようお願いいたします。室内用のシューズとして準備が必要な場合は参加者にその旨の告知をお願いいたします。

- ・飲み物、タオル、筆記用具・・・参加者の方へ持参のご調整をお願いいたします。

## 4. セミナー会場、準備する機器

① 会場の広さ、障害物について

以下参加人数に合わせた広さ、および障害物（柱等）がなるべく無い会場のご用意をお願いいたします。

参加人数 25 名未満→50 m<sup>2</sup>を目安

参加人数 25 名以上 35 名未満→70 m<sup>2</sup>を目安

参加人数 35 名以上 50 名未満→100 m<sup>2</sup>を目安

② セミナー時に使用する機器

以下4点の機器のご準備をお願いいたします。

- 1) 血圧計 (受付時の血圧測定で使用)
- 2) CD デッキ (弊社より CD を持参し、セミナー時の音楽を流す為使用致します。)
- 3) 延長コード (機器の電源確保の為)
- 4) ホワイトボード (施設内にご準備があればお借りする場合がございます。)

## 調理実習セミナーの詳細

### 1. 調理実習メニュー

調理実習メニューは下記3種類の中よりご選択いただけます。

- ① アスパラと豚肉のオイスターソース炒め定食
- ② 鶏肉とレーズンの赤ワイン煮定食
- ③ 鮭の野菜ソース定食

### 2. タイムスケジュール例

- 9:00~10:30 会場入り、材料の確認、師範台の計量デモンストレーション準備  
10:30~10:50 タニタの社員食堂メニューのコンセプト説明 (パワーポイント)  
10:50~11:20 調理デモンストレーション (基本的に定食メニューのすべて)  
11:20~12:20 実習 (ラウンドしながらフォローします) 配膳  
12:20~12:50 試食  
12:50~13:30 片づけ・解散

### 3. 参加者

年代・性別・・・本セミナーは30代~60代の女性を中心としたお客様を想定

※参加者が男性限定、高齢者限定、子供 (小学校高学年以上) を対象とした場合、アシスタントの配置人数が変わり、この場合弊社よりアシスタント派遣する事となります。(追加派遣料金が発生いたします。)

参加人数・・・上限 40 名

### 4. アシスタントについて

弊社からの講師派遣は基本的に管理栄養士1名のみとなります。

当日の会場受付、調理補助 (食材の振分け等) の担当は主催者様にてご対応くださいますようお願いいたします。弊社からの派遣をご希望される場合は通常講師派遣料に加え下記料金が発生いたします。

1人当たり5万円 (税別) + 交通費 + 講演開始時間によっては前日宿泊、当日宿泊料金 ※派遣人数はセミナー参加者の人数等により変動いたします。

#### ◇アシスタント人数の目安

参加者 20 名まで・・・講師+アシスタント 1 名が必要

参加者 21~30 名まで・・・講師+アシスタント 2 名が必要

参加者 30 名以上・・・事前にご相談下さい。

※あくまで調理補助人数の目安となります。受付担当等は加味しておりません。

## 5. 事前準備について

### ◇会場

調理実習可能な施設をご用意いただきますようお願いいたします。

※ガスコンロ（IH 調理機）、水道、調理台の施設のない場合は対応できません。

事前に実習室の詳細共有をお願いします。

下記の内容について確認、画像の提供をお願いいたします。

- ・調理台の数
- ・師範台の有無
- ・冷蔵庫等、材料保管場所の確認（必須）
- ・調理器具の状況、食器、什器類の状況

### ◇材料の手配について

受注決定後に送付する準備ファイルに基づき購入・適温での保管（購入後冷蔵庫で保管）・各調理台への分配をお願いします。食材費については基本的に主催者様にてご負担をお願いいたします。

当日は材料を各テーブルへ分配していただきます。

## お問い合わせ先

株式会社タニタヘルスリンク

事業推進部 北村 康哲 e-mail : [yasuaki.kitamura@tanita.co.jp](mailto:yasuaki.kitamura@tanita.co.jp)

〒112-0004

東京都文京区後楽 1-4-14 後楽森ビル 8 階

電話 : 03-5904-8009 (部署直通)

FAX : 03-3868-8700

※本概要は主催者様に事前に通知することなく変更、追加、削除することがあります。お手数ですがご利用の都度最新の内容をご確認頂けますようお願いいたします。

作成日 : 2020 年 2 月