

タニタ健康セミナー（オンラインセミナー（ライブ版））概要

株式会社タニタヘルスリンク
更新月：2025年3月

講演内容・配信方法等

1. 講演内容

タイトル、演題、副題	対象者	講演時間	セミナー講師
	内容		
<p>今日から実践！ ヘルシーレシピのコツ</p> <p>健康的な食習慣を身につけるために</p>	一般成人	45～60分（質疑応答含む）	管理栄養士等の有資格者
	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。		
<p>仕事効率をアップさせるための食事術</p> <p>働く世代のパフォーマンスを高める食事</p>	20～50代、就労世代	45～60分（質疑応答含む）	管理栄養士等の有資格者
	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。ワークスタイルの変化による健康課題や解決策についてもお伝えします。		
<p>より健やかに美しく 筋肉美を目指そう！</p> <p>20～30代女性 将来の自分のための美と健康</p>	20～30代女性	45～60分（質疑応答含む）	管理栄養士等の有資格者
	脂肪と筋肉の役割、簡単にできるエクササイズ、睡眠効果を高める工夫のほか、貧血や冷えなど悩みに応じた食事改善法について事例を交えながらわかりやすくお伝えします。食事・運動・リラクゼーションのポイントを理解し、美しく引き締まった「健康美人」を目指しましょう。		
<p>男性も女性も！ セルフエイジングケアで 若々しく</p> <p>若々しさを保つために 食事から見直そう</p>	30～50代	45～60分（質疑応答含む）	管理栄養士等の有資格者
	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、食事法とポイントを紹介します。中高年世代に多い肩まわりの悩みを解消するストレッチも実施します。		
<p>体力や学力を 伸ばすための食事術</p> <p>育ち盛りの子供に 必要な栄養を考える</p>	中高生の保護者	45～60分（質疑応答含む）	管理栄養士等の有資格者
	子供の成長期に必要な栄養素のほか、朝食の大切さとその効果や、1日に必要なエネルギー量、塾や部活動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学んでいただけます。		
<p>※1 生活習慣病予防のための 生活のヒント</p> <p>食生活の改善と活動量アップで 生活習慣病を防ごう</p>	30～50代	45～60分（質疑応答含む）	管理栄養士等の有資格者
	減量のポイントや実際に6カ月間で減量した方の事例を交えながら、誰でも簡単にできる今の体重から3～5%減量するコツを学んでいただけます。このほか、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、生活習慣病予防のための食事や活動量アップのポイントを紹介します。		
<p>こころの セルフコンディショニング</p> <p>こころの元気を保つには</p>	就労世代	45～60分（質疑応答含む）	保健師等の有資格者
	不安やストレスと上手に付き合うコツのほか、こころのダメージを少なくする方法として「怒りのコントロールの方法」について紹介します。また、こころのメンテナンスとして、マインドフルネス瞑想を体験していただけます。		
<p>心地よい睡眠のために ぐっすり眠れてすっきり 目覚める快眠のコツ</p>	一般成人	45～60分（質疑応答含む）	保健師等の有資格者
	人生の1/3はベッドの上ともいわれるくらい、睡眠は私たちの人生の中で多くの部分を占めるものですが、「ぐっすり眠れない」「スッキリ目覚められない」と睡眠の質について悩む方も多くなっています。睡眠の質を高めるための第一歩は生活リズムを整えることです。 本セミナーでは、睡眠のメカニズムや睡眠と健康や疾患との関連についてお伝えします。快眠への道として、食事、運動、入浴等の生活リズムを整えて睡眠の質を高める方法についてクイズを交えて学んでいただけます。		

<p>オトナ女子のための 保健体育</p> <p>女性特有の健康課題を 改善するには</p>	20～50代働く女性	45～60分（質疑応答含む）	保健師等の有資格者
	<p>女性ホルモンの変化や月経随伴症状に対する対応、更年期症状のメカニズムなどの基礎知識のほか、女性特有の症状と対策について学んでいただきます。</p> <p>特に、女性ホルモンを整えるために必要な食事や運動といった生活習慣の改善法については、事例を交えて紹介するなど、女性のライフスタイルが多様化する中で、自分らしく人生を健やかに過ごすためのコツをわかりやすく解説します。</p>		
<p>知っておきたい女性の 健康課題への対応</p> <p>女性が活躍するために できること</p>	管理職、一般社員 （男女問わず）	45～60分（質疑応答含む）	保健師等の有資格者
	<p>女性の活躍を推進する上で、年代やライフステージごとに異なるさまざまな健康課題への対応が求められています。そのためには、管理職のみならず全従業員のヘルスリテラシーを向上することが不可欠です。女性の健康課題についての基礎知識から、「どうすればいいの？」と職場から多く寄せられる質問への具体的な対処法まで学んでいただきます。</p>		
<p>※1 50歳から始める 華齢（加齢）なる健康づくり</p> <p>加齢に伴い変化する 健康課題と対策とは</p>	働く50歳以上	45～60分（質疑応答含む）	保健師等の有資格者
	<p>歳を重ねても健康な生活を送るために、中高年の健康についての基礎知識を学び、運動編では簡単な体力テストなど、自身のからだの状態をチェックして、いつまでも健康で元気なからだを維持するためのコツを紹介します。また、日常生活で取り組んでいただきたいトレーニングや食生活の改善ポイント、口腔ケアなども学んでいただきます。</p>		
<p>分かっちゃいるけど、 やめられない ちよっと 耳よりな話</p> <p>オトナの嗜好品 （お酒とタバコ）のはなし</p>	20歳以上、就労世代、 飲酒者、喫煙者	45～60分（質疑応答含む）	保健師等の有資格者
	<p>お酒とタバコはオトナの嗜好品ですが、脳やからだに影響を及ぼします。アルコールの上手な飲み方やアルコール依存症について具体的にお伝えします。また、喫煙のメカニズムや禁煙テクニックについて解説します。是非この機会にオトナの嗜好品との上手な付き合い方を考えていただき、健康的な生活習慣づくりにお役立てください。</p> <p>PDF資料：飲酒習慣チェックリスト付き。なお、タバコのみセミナーも同価格（時間は30分）にて提供できます。</p>		
<p>働く人のための熱中症予防</p> <p>自分のため仲間のために できること</p>	就労世代	45～60分（質疑応答含む）	管理栄養士等の有資格者
	<p>熱中症の発生状況についてデータを用いて解説し、就業環境管理や健康管理で注意すべき点をご紹介します。特に、食生活、休養、効果的な水分補給のポイントなど、熱中症予防に効果的な対策について具体的にお伝えします。</p>		
<p>※1 はかるから始める エクササイズ</p> <p>腰痛予防・転倒防止で エイジフリーライフ</p>	就労世代	60分～（質疑応答含む）	健康運動指導士等の有資格者
	<p>簡単にできるオトナの体力テストを実施し、今の身体機能をしっかり把握！その後、身体機能の改善や転倒予防、そして、お悩みで多い肩こりや腰痛予防に特化したエクササイズを一緒に実践します。からだの不調を予防し、健康的な生活をおくりたい方におすすめです！</p>		

※1：「生活習慣病予防のための生活のヒント」「50歳から始める華齢（加齢）なる健康づくり」「はかるから始めるエクササイズ」はエイジフレンドリー補助金（※2）の申請要件を満たしたセミナーです。詳細についてはセミナー担当までお問い合わせください。

※2：エイジフレンドリー補助金は、高齢者を含む労働者が安心して安全に働くことができるよう、中小企業事業者による高年齢労働者の労働災害防止対策、労働者の転倒や腰痛を予防するための専門家による運動指導等、コラボヘルス等の労働者の健康保持増進のための取組に対して補助を行うものです。

※厚生労働省ホームページ（https://www.mhlw.go.jp/stf/newpage_09940.html）より

◇ タイトル、講演内容および時間の変更については原則不可とさせていただきますが、一部追加料金にて可能な場合もございますので別途ご相談ください。

2. 講演時間

45分～（質疑応答時間含む）

3. セミナー講師

株式会社タニタヘルスリンク 管理栄養士、保健師、健康運動指導士等の有資格者

4. 配信方法

セミナーをWEB会議ツールを使用しライブで配信します。

講師はPowerPointのスライド資料を画面で共有しながら講演いたします。

WEB会議ツールはご希望をヒアリングの上、視聴環境等を確認し決定いたします。

5. 配布物

セミナー内容に応じたレジュメを配付いたします。（PDF資料）

6. 聴講人数

- セミナーを弊社にて実施、WEB会議ツールを主催者様でご準備、操作を行う場合
→主催者様ご指定の人数
- セミナーを弊社にて実施、WEB会議ツールを弊社で準備、操作を行う場合
→最大 99名
- セミナーを会場で実施、WEB会議ツールを主催者様でご準備、操作を行い、同時に他会場にライブ配信を行う場合
→主催者様ご指定の人数

料金

受講料

平日9:00～18:00開催の場合の料金です。その他の時間帯や土日・祝日・年末年始の開催をご希望の場合は、別途料金をお見積りいたします。

- セミナーを弊社にて実施、WEB会議ツールを主催者様でご準備、操作を行う場合
→20万円＋消費税（10%）/1開催
- セミナーを弊社にて実施、WEB会議ツールを弊社で準備、操作を行う場合
→20万円＋消費税（10%）/1開催
- セミナーを会場で実施、WEB会議ツールを主催者様でご準備、操作を行い、同時に他会場にライブ配信を行う場合
→20万円＋消費税（10%）/1開催＋交通費＋宿泊費（会場、開催時間による）
※講師派遣による交通費、宿泊費等は「講師派遣による諸経費等」をご参照ください。

講師派遣による諸経費等

1. 交通費

渋谷駅を起点とし、遠方（100km以上）の場合は交通費・宿泊費を別途申し受けます。

お見積書にて概算を提示させていただき、セミナー実施後に受領いたします検収書をもって確定額をご請求いたします。

2. 宿泊費および宿泊の手配

前日宿泊は渋谷駅を早朝（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終了時間が 18:00 以降となる場合とさせていただいており、ご料金は一律 12,000 円（税込）とし、宿泊施設は弊社にて手配いたします。もしくは、主催者様にて宿泊施設を手配いただきます。詳細について弊社営業担当者にご相談ください。

3. タクシー移動費

会場まで最寄り駅から700m（徒歩10分相当）以上かかる場合は、タクシー料金を別途申し受けます。セミナー実施後に受領いたします検収書をもって確定額をご請求いたします。
※主催者様に交通費規定等がある場合は事前にご相談ください。

キャンセル規定

お申し込み決定後、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いただきます。

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

お申し込み方法

1. 申込フォームのご記入（主催者様→弊社）

下記締切日をご確認の上、申込書フォームに必要事項をご入力いただきお申し込みください。

※お申し込み締切日

毎月 20 日に翌々月開催分の受付を締め切らせていただいております。

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. お申し込み確定（弊社→主催者様）

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

3. ご注文手続き

①お見積書の送付（弊社→主催者様）

お申し込み確定後、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→弊社）

内容をご確認いただき、紙面下部に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、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）

開催の準備

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、メール等）がある場合には、聴講者様に情報を正しくお伝えする観点から修正可能な段階で内容を事前に確認させていただいております。

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 弊社からご連絡

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。（ご参照をいただくことで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

初校の送付～校正終了まで通常5営業日、最長で8営業日のご猶予をいただきますので以下スケジュールをご参照いただき、お早めの確認申請をお願いいたします。

1) 【初校】告知物ご提出・確認申請（主催者様→弊社）

《通常5営業日》後

2) 【初校戻し】内容確認後の修正依頼（弊社→主催者様）

3) 【再校】修正済みの告知物ご提出・確認申請（主催者様→弊社）

《通常3営業日》後

4) 【再校戻し】内容確認後の修正依頼（弊社→主催者様）

5) 校正終了後に印刷、配付等実施（主催者様）

2. WEB会議ツール接続テスト、視聴URL発行

①WEB会議ツール接続テスト（弊社⇄主催者様）

ご注文書手続き終了後に、WEB会議ツール接続テスト日を調整いたします。

音声や画像等の視聴環境の確認、および当日の簡単なスケジュール確認を行います。

※セミナーを会場で実施、同時に他会場にライブ配信を行う等、

接続テストが難しい場合には担当にお申し付けください。

②配信用 URL の発行、聴講者へご案内

○WEB会議ツールを主催者様でご準備、操作を行う場合

→配信用URLを主催者様にて発行。聴講者へご案内および弊社にもメール送付をお願いいたします。

○WEB会議ツールを弊社で準備、操作を行う場合

→配信用URLを弊社にて発行し、主催者様に共有いたしますので聴講者へご案内をお願いいたします。

3. 講師名の連絡（開催 1 カ月前～3 週間前頃）

開催約 1 カ月前～3 週間前頃を目安に決定した講師のプロフィールの共有をさせていただきます。

当日のスケジュール

当日の大まかな流れは以下となります。詳細については開催方法、使用する WEB 会議ツールにより異なる場合もございますのでお申し込み後調整させていただきます。

○開始前

45分前を目安に配信テストを行います。

○セミナー開始時

聴講者は指定の URL からアクセスしご聴講ください。

○セミナー中

画面にスライドを映し講師が解説しながらセミナーを行います。
講演終了後、質疑応答を行います。

○セミナー終了後

聴講者はアクセスを終了し、解散となります。

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。

お問い合わせ先

株式会社タニタヘルスリンク セミナー担当
e-mail : contact-seminar@healthlink.co.jp
〒150-0001
東京都渋谷区神宮前5-52-2 青山オーバルビル15階
電話 : 050-1707-9093 FAX : 03-5927-8683

※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いただけますようお願いいたします。