

タニタ健康セミナー(講師派遣型)概要

株式会社タニタヘルスリンク
作成日：2025 年 3 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	講座タイプ	対象者	講演時間	参加人数（目安）	講師派遣料
	内容				
今日から実践！ ヘルシーレシピのコツ 健康的な食習慣を身につけるために	座学のみ	年齢・性別問わず	45 分 60 分 90 分	最大 300 名程度	20万円（税抜）
	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、気をつけたい三つの「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 働く世代のパフォーマンスを高める食事	座学のみ	健康経営 就労世代	60 分	最大 300 名程度	20万円（税抜）
	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ています。				
より健やかに美しく 筋肉美を目指そう！ 20～30代女性将来の自分のための美と健康	座学のみ	若年女性の健康 20～30 代 女性限定	60 分	最大 300 名程度	20万円（税抜）
	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。				
男性も女性も！ セルフエイジングケア で若々しく 若々しさを保つために食事から見直そう	座学のみ	エイジングケア 30 代以降	60 分 90 分	最大 300 名程度	20万円（税抜）
	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				
フレイル予防で健康長寿！ 食事とトレーニングの実践 これからの人生を いきいきと楽しむために	座学 簡単な運動	フレイル予防 50～80 代	60 分 90 分	最大 40 名程度	20万円（税抜）
	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 育ち盛りの子供に必要な栄養 を考える	座学のみ	子どもに必要な栄養 中高生の保護者	60 分 90 分	最大 300 名程度	20万円（税抜）
	子ども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、塾や部活を頑張る子どものための食事の摂り方、かむことの大切さなどを学んでいただきます。				
※1 生活習慣病予防のための 生活のヒント 食生活の改善と活動量アップ で生活習慣病を防ごう	座学のみ	生活習慣病予防 30代以降	30 分 60 分 90 分	最大 300 名程度	20万円（税抜）
	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きます。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。				

こころのセルフ コンディショニング こころの健康を保つには	座学 簡単な運動	就労世代	50 分	最大 300 名程度	20万円（税抜）
	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きます。				
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	座学のみ	年齢・性別問わず	60 分	最大 300 名程度	20万円（税抜）
	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きます。				
オトナ女子のための 保健体育 女性特有の健康課題を 改善するには	座学のみ	20～50 代働く女性	60 分	最大 300 名程度	20万円（税抜）
	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。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。				
知っておきたい女性の 健康課題への対応 女性が活躍するために できること	座学のみ	管理職、一般社員 （男女問わず）	60 分	最大 300 名程度	20万円（税抜）
	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。				
※1 50歳から始める華齢 （加齢）なる健康づくり 加齢に伴い変化する健康課題 と対策とは	座学のみ	働く 50 歳以上	60 分	最大 300 名程度	20万円（税抜）
	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。				
分かっちゃいるけど、 やめられない ちょっと耳よりな話 オトナの嗜好品 （お酒とタバコ）のはなし	座学のみ	20歳以上 就労世代 飲酒者、喫煙者	45 分 60 分	最大 300 名程度	20万円（税抜）
	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。 PDF資料：飲酒習慣チェックリスト付き。なお、タバコのためのセミナーも同価格（時間は30分）にて提供できます。				
働く人のための 熱中症予防 自分のため仲間のために できること	座学のみ	就労世代	60 分	最大 300 名程度	20万円（税抜）
	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。				

※1 はかるから始める エクササイズ 腰痛予防・転倒防止で エイジフリーライフ	座学 運動実技	就労世代	60分～	50名程度	20万円 (税抜)～
	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！				
エクササイズセミナー 隙間時間を上手に活用して 運動を習慣化させませんか？	座学 運動実技	20～60代	60分 90分	30名程度	20万円(税抜)
	講義で基礎知識を学んでいただいた後、エクササイズで実際にからだを動かしていただきます。体験エクササイズは職場や自宅でも簡単に出来る二つのプログラムを用意しています(A・Bからお選びいただけます)。全身を動かすため、セミナー終了後には、気持ちもからだも軽くなるでしょう。				
ウォーキングセミナー ウォーキングの実践と トレーニング	座学 運動実技	30～60代	60分 90分	25名程度	25万円(税抜)
	講義で基礎知識を学んだ後、室内でウォーキングを行います。講義を聞く前と実技が終わった後のフォームの違いを是非、体感してください。本セミナーで体感したことを習慣化し、健康的なからだづくりに役立てましょう。				

※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

◆記載の参加人数を超える場合は事前にご相談ください。

◆エクササイズセミナー、ウォーキングセミナーに関しては 11～13 ページに詳細を記載しておりますのでご確認ください。

◇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、一部追加料金にて対応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

全国の企業、自治体、学校など幅広い団体様よりご好評をいただき、これまでの実施実績は累計 5,000 件以上。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 管理栄養士、保健師、健康運動指導士等の有資格者

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)

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。

講師派遣料 20万円＋消費税（10％）＋交通費＋宿泊費（開催会場、講演時間による）

※ウオーキングセミナーは 25万円＋消費税（10％）＋交通費＋宿泊費

（開催会場、講演時間による）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。

※ウオーキングセミナーではアシスタントが必要な場合もございます。（詳細は 11～12ページ）

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。

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いただきます。

- ・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%

セミナー開催に関する免責事項

弊社は次の各号のいずれかの事項が発生した場合には、弊社主催のセミナー等の開催の中止、または代替の方法（代替日または代替方法）により実施できるものとします。

- (1) 病気、怪我、事故、その他やむを得ない事情により、担当講師が講義を行えない場合
- (2) 交通機関の運行遅延または交通遮断による場合
- (3) 天災地変または弊社の責めに帰することのできない事由による場合
- (4) その他重大な事故、事件等により、弊社がセミナー等を開催することを不可能または困難と判断した場合

お支払いいただいたセミナー料金については、代替の方法（代替日または代替方法）により実施できず中止となった場合には弊社指定の方法でセミナー料金を返金します。また、代替の方法を実施する場合には、お支払いいただいたセミナー料金のうち代替方法の販売価格に相当する代金を差し引いた金額を返金します。

なお、セミナー料金の返金または代替方法の実施により、弊社は 申込者に対し、予定していたセミナー等の中止によって生じたいかなる損害についても何らの責任を負担しないものとします。

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

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いただくことがありますのでご了承くださいませ。

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くださいませ。

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

作成の際に使用いただける文言や画像、ご留意事項等をお伝えいたします。

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）

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、レジュメ、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いたしかねますので、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、ご確認をいただくもの

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 PC 1 台を持参し、プロジェクターへの接続を行います。

- ・プロジェクターとの接続はVGA端子もしくは HDMI端子のケーブルが使用できます。
- ・講演データはPowerPointファイルを使用します。アスペクト比（縦横比）は標準（4:3）

となるためプロジェクターの設定は4:3（標準）にてご準備をお願いいたします。

- ・講師が PC 操作をしながら講演をするため PC と演台は離さ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レジュメの印刷（当日使用）

開催約 1 カ月前にレジュメのPDFファイル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。

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いただいております。

※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ください。

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いただ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いたしかねるため、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いただいております。

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しますので、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（又は、保健師・理学療法士） 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。

エクササイズセミナーの詳細

1. セミナーの種類

エクササイズセミナーは、下記の 2 種類からお選びいただけます。

A：道具なしでその場でできる！簡単エクササイズ（90 分）

B：セラバンドを使用した簡単エクササイズ（90 分）

2. 講師、アシスタント

講師・・・管理栄養士 兼 健康運動指導士（又は、理学療法士）1 名

3. 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やヒールの高い靴の着用をお控えいただけますようお願いいたします。

4. 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伸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。

5. 使用する備品

セラバンド：市販の黄色のセラバンドを使用いたします。ロールタイプのものを一人 180 cm程度にカットしてご準備いただきます。

（約25名分で45m、50ヤード程度が必要となります。）

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（又は、理学療法士）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＋消費税（10％）＋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いただ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 mmHg 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いただきますのでご了承ください。

※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・運動ガイド2023」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・運動ガイド2023 INFORMATION3, 4」

※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付しております。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いただ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 m²を目安

参加人数 25 名以上 35 名未満→ 70 m²を目安

参加人数 35 名以上 50 名未満→ 100 m²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いたします。）
- 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。）

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。