

## 【ティップネス 2024年度健康づくりプログラム】

## ①健康セミナー(講義のみ)

NO.	プログラム名称	テーマ・内容	こんな事業所におすすめ！	期待される効果
1	仕事の効率がUPする！ 食事の摂り方セミナー	より健康的な食事の摂り方を学ぶことにより、食習慣の乱れによる健康障害を是正することを目的とします。 (コンビニ惣菜の選び方/外食の選び方/遅い時間の食事の摂り方/疲労回復にオススメの食事/できれば控えたい食事の具体例 等)	急激に肥満者が増加し、メタボ(予備軍)になりやすい30~40代の男性が多い事業所にオススメです。	・自身の健康状態を把握 ・健康を意識した実践的な食事の摂り方を学ぶ
2	上手なお酒の摂り方 セミナー	お酒の効果、カラダへの影響について知り、健康的にお酒を楽しむためのコツ(お酒の種類、飲む時間、おつまみの選び方など)をご紹介します。	社内の飲み会やお客様への接待でお酒を飲む機会が多い従業員のいる事業所にオススメです。	・自身のアルコール体質を把握 ・体に負担をかけにくい ・お酒の摂り方を学ぶ
3	快眠セミナー	不眠の原因を知り、日常生活での改善のポイント、快眠を助ける食生活をレクチャーします。	従業員のストレス・不眠が気になる事業所にオススメです。	・生活習慣病の予防 ・心身のメンテナンスと休息 ・業務効率のアップ ・寝不足による作業能力低下防止
4	健康診断の結果の 活用セミナー	健診結果(データの見方)や異常データがどのような生活習慣によって引き起こされたのか改善させるための【食事】【睡眠】【運動】についてご提案します。	健康診断の検査データ改善、メタボ該当者を減らしたい事業所やメタボ予防に取り組んでいる事業所にオススメです。	・自身の健康状態を把握 ・健康意識の改善 ・生活習慣の見直しと実践
5	食事・生活習慣に関する セミオーダープログラム	企業や事業所の健康課題はそれぞれ。本プログラムは、食事と生活習慣の観点より、それぞれの健康課題に応じてプログラムを作成し、講義を実施致します。	実施1か月前を目処にお打ち合わせを行い、事業所が抱える健康課題と目標をお伺いの上、講義プログラムを作成いたします。 オンリーワンのセミナーをお探しの事業所様に！	・自身の健康状態を把握 ・健康意識改善 ・生活習慣の見直しと実践

## ②健康セミナー(講義+運動実技):実践型プログラム

NO.	プログラム名称	テーマ	プログラム (①セミナー内容・②運動実技内容)	期待される効果
6	自宅できる 簡単エクササイズ	活動量の低下による、心身の疲れや体重の増加を防ぐため、「基礎代謝量」を低下させないポイントをレクチャー。 今日から実践できる具体的な方法を伝えていきます。	①太りすぎを防ぐキーワード「基礎代謝」を講義形式で学びます。 ②「おうちでできる」「ご自身で行える」をポイントに主に座位で行える運動をお教えます。	・活動量低下を防ぐ ・運動機会の創出
7	快眠ワークアウト	不眠の原因を知り、日常生活での改善のポイント、快眠を助ける食生活をレクチャーし、リラクゼーションを深める呼吸法やストレッチ法を体験します。	①心地良い眠りへ導くための食習慣と生活習慣についての講演 ②深いリラクゼーションを得るための「呼吸法」「ストレッチ法」「瞑想法」を実践	・生活習慣病の予防 ・心身のメンテナンスと休息 ・業務効率のアップ ・作業能力低下防止
8	メタボ対策セミナー	メタボ予防のための食事・生活習慣のポイントについてのレクチャーと、肥満を予防するための簡単に実践できる体操を体験します。	①肥満を予防改善する食生活のポイントと生活習慣について講義形式で学びます。 ②体脂肪を燃やしやすいカラダを作るための自宅や職場でできる筋力アップ体操を実践	・メタボ予防 ・運動不足解消

## ③運動教室:楽しく、効率的に身体を動かします。

NO.	プログラム名称	テーマ・内容	こんな事業所におすすめ！	期待される効果
9	燃やせ！脂肪ウォーク (筋トレ+有酸素)	有酸素運動と筋トレをミックスして脂肪燃焼を促します。 カラダにたくさん空気を取り入れることで、代謝が上がりやすいカラダづくりを目指します。	しっかりとカラダを動かし、体脂肪を燃やす運動と筋肉を引き締める運動の双方を実践します。 人と接する機会が多い営業職が多い事業所におすすめ。  ※動きやすい服装での参加をおすすめします。 ※特に女性の方はスカート・ヒールでの参加はお控えください。	・代謝アップ ・運動不足解消 ・シェイプアップ
10	スマイルフィットネス 共同企業:吉本興業株式会社	ご指定いただいたテーマの運動を、吉本興業の『お笑い芸人』と一緒に実施します。 笑いあり・運動あり・学びあり・充実した時間をお届けします。 テーマは、睡眠対策・疲労回復・肩こり腰痛・脂肪燃焼といった中からおひとつ選んで頂けます。	運動や健康に関心が低い方にも健康づくりに目を向けてもらいたい事業所へおすすめ。 「運動」に「笑いの要素」を加えることにより、社内のコミュニケーションの活性化や、リフレッシュにも繋がります。	・従業員様の参加率のアップ ・リラクゼーション ・セルフケアの修得 ・コミュニケーション活性化

## ■上記①~③のオプション

NO.	プログラム名称	テーマ・内容	こんな事業所におすすめ！	期待される効果
オプション	見逃し配信 (LIVE配信を録画) ※一部対応できない ケースがございます。	LIVE配信サービスを録画したものを再生できる環境をご提供。 視聴用URLとQRコードからアクセスし、見たい時に見たい場所で視聴が可能です。 (視聴期間終了後は視聴状況を報告いたします。)	参加ができなかった方や、何度も学習したい方におすすめです。	・受講率の向上 ・時間の拘束なく受講が可能