

# 健康セミナープログラムのご案内

溪仁会円山クリニックでは、医療スタッフがご指定の場所に訪問し、健康セミナーを実施しております。  
各種会議や行事などに合わせて、従業員の健康管理にお役立て下さい。

## ■ ライフスタイルセミナー

所要時間：60分  
担当講師：保健師  
料 金：30,000円(税別)

### 今日からできる！ 脱メタボ・メタボ予防大作戦

メタボを予防・改善する食事と運動のコツについて、今日から始められそうなことをご提案します。

### 生活習慣と肝機能・腎機能

肝臓・腎臓は何をしているところか？イラストで分かり易く説明し、今日から始められそうなことをご提案します。

### 禁煙しますか？タバコあれこれ

タバコは何故止められないのか？どうしたら止められるのか？タバコの常識・非常識をご紹介し、正しい知識と情報をお話します。

### 認知症とは

認知症とはどんな病気か？など日常生活場面で見られる認知症のサインや予防方法などをお伝えします。

### お酒を上手に飲む工夫

肝臓をいたわりながら飲む工夫やお酒のカロリー、おつまみの選び方など、上手な飲み方をご提案します。

### これからできる！ 骨粗しょう症の予防

カルシウムを摂っていれば安心？いいえそんなことはありません！効果的な骨粗しょう症の予防についてお伝えします。

### 健診結果の見方と活かし方

健診結果を今後の生活に活かせるようなポイントや、オプション検査の選び方など、わかりやすくお話します。

### 疲れにくいカラダの作り方

知らず知らずに溜まってしまいうれれをその日のうちに解消できるちょっとした工夫やコツをお伝えします。

### ガンの早期発見と予防

ガンの現状とガンを早期に発見するための検査や予防のための生活についてお話します。

## ■ 食生活改善セミナー

所要時間：60分  
担当講師：管理栄養士  
料 金：30,000円(税別)

### 野菜を食べていますか？

身体によいとは聞くけど、不足しがちな野菜。野菜の働きや栄養素、なぜ食べなくてはいけないかをお話します。

### 糖質と炭水化物の違い

糖質と炭水化物、実は違うことを知っていますか？今流行りの糖質カットの話も交えながら、2つの違いについてお話します。

### 「油」と「脂」の違い

「アブラ」といっても種類は様々。身体によい「アブラ」の摂り方についてポイントをお話します

### おいしく賢く嗜好品の活用

菓子や嗜好品の上手な摂り方について、クイズやフードモデルを用いながら食べ物の組み合わせのコツをお話します。

### いつ食べたらいい？ 時間栄養のポイント

あなたの「食べる時間」「食べる速度」「食べる順番」のズレに問題があるかも？！食事と時間の関係についてお話します。

### 塩って本当に駄目なの？

塩辛いものは控えましょう！とよく耳にしますね。でも塩も身体にとっては必要な栄養素。塩の働きと一緒に減塩のコツをお話します。

## ■ 運動セミナー

所要時間：30分  
 担当講師：健康運動指導士  
 料 金：15,000円(税別)

### 心も爽快! 肩こり・腰痛スッキリ体操

肩・腰周りのトレーニングやストレッチの実践を行います。

### 今日からできる 部分やせ! 筋力アップ教室

求める効果別(二の腕・太もも・おなかなど)の筋力トレーニングを実践します。

### 職場でできる簡単ストレッチ

普段溜めこんだストレスを、ストレッチで解消します。椅子に座ってできる簡単ストレッチのご紹介と実践を行います。

### 脳と体のリフレッシュ体操

頭の体操、全身運動、筋トレ、ストレッチなど健康維持に有効な体操を実践します。体も気分もすっきりできる体操です。

### 脂肪を燃やせ! 簡単有酸素エクササイズ

自宅でも簡単にできます。脂肪を燃やす有酸素運動の実践を行います。

### ダイエットに効果的! 体幹引き締めエクササイズ

体の中心である腹筋、背筋などのインナーマッスルを鍛える実践運動を行います。

## ■ こころの健康セミナー

所要時間：90分  
 担当講師：保健師  
 (産業カウンセラー)  
 料 金：45,000円(税別)

### メンタルヘルス研修Ⅰ 【管理者向け導入編】

メンタルヘルスと企業の責任、ストレスと病気、4つのケアと管理職の役割について、演習も交えてお話しします。

### メンタルヘルス研修Ⅱ 【管理者向け中級編】

判例から企業責任を考える、不調者への対応(シュミレーション)、ストレスコントロール、パワハラについてお話しします。

### メンタルヘルス研修Ⅲ 【一般職員向け】

メンタルヘルスの必要性、ストレスと病気、ストレスコントロール、セルフケアについて、演習も交えてお話しします。

## お得なセットプラン料金

### セミナー内容

### 料 金(税別)

ライフスタイル+運動(90分)

40,000円  
5,000円お得

食生活改善+運動(90分)

40,000円  
5,000円お得

こころの健康+運動(120分)

55,000円  
5,000円お得

ライフスタイル+食生活改善+運動(150分)

65,000円  
10,000円お得

ご要望に合わせて、いくつかのセミナーを組み合わせたり、時間や内容を変更することも可能です。  
 また、セミナーの企画・運営のお手伝いも致しておりますので、お気軽にご相談下さい。



医療法人 溪仁会  
**溪仁会円山クリニック**

〒064-0820 札幌市中央区大通26丁目3番16

お申込み  
お問合せ

電話 (011) 641-1600

保健事業部直通