

# 第4期 効果の出る栄養指導スキルアップ講座

講座のご案内 ※必ず講座のご案内・申込規約をご確認、ご承認のうえお申し込みください。

保健指導は「結果」で評価される時代です。保健指導の現場でも「効果をだすこと」に、より一層重心が置かれるようになっていきます。栄養指導はエビデンスにのっとり、対象者のからだの栄養状態(検査値・体調)に合わせて行うことで、確実に効果を出すことができます。しかし、栄養士養成課程でも、現場でも、保健指導における栄養指導の具体的な手法を学ぶ機会は多くありません。本講座は、根拠を明確に示しながら、効果の出る弊社栄養指導ロジックを取り入れ、確実にスキルアップできる全6回シリーズです。

これから初めて保健指導に携わる方、保健指導の栄養指導に自信をつけたい方、手ごたえのある栄養指導を身につけたい方、 blanks 明けで勉強し直したい方など。これまで栄養指導の実績を上げてきた弊社ロジックを学び、対象者のポジティブな行動変容に結びつけ、効果をだせる栄養指導者を目指しませんか。

開催日 ※全回 Webライブ 講座です	2021年10月から2022年3月までの第3日曜日 各13時から15時30分まで 全6回コース 第1回 10/17(日) 保健指導で用いる栄養指導の基礎知識 第2回 11/21(日) 時間栄養学を活用した保健指導 第3回 12/19(日) 効果的なメタボの栄養指導・運動指導 第4回 1/16(日) 検査値別効果を出す栄養指導 第5回 2/20(日) 短時間で効率よく効果的に行う栄養指導(栄養指導20分) 第6回 3/20(日) 達成率を上げる支援と評価 ※各回期間限定で録画視聴できます。講座の特徴の(7)をご覧ください。
会場	講座はWeb会議ツール「ZOOM」を利用いたします。(初めての方もご心配いりません)
主催	有限会社クオリティライフサービス <a href="https://www.qls.co.jp">https://www.qls.co.jp</a>
定員	30名 お申し込み順 ※最少催行人員(10名)に満たない場合、講座を閉講とさせていただきます。
申込締切	2021年 10月6日(水) ただし定員になり次第締め切ります
受講料	全6回コース 120,000円(税別) ※2回払い可。申込時6万円(税別)、2回目 2022年1月5日(水)までに6万円(税別)。
対象	保健指導業務を担当する(予定のある)専門職の方(管理栄養士、保健師、看護師他)。 フリーランスの方はその旨ご連絡ください。 <b>講座の内容を所属組織全体でご利用される場合は別途ご相談ください。</b>
講師	有限会社クオリティライフサービス 代表取締役 管理栄養士 小島美和子
講師 プロフィール	小島 美和子 (オシマ ミワコ) 有限会社クオリティライフサービス代表取締役 女子栄養大学卒業 管理栄養士、産業栄養指導者、食コンディショニングトレーナー、健康運動指導士、ヘルスケアトレーナー 健康保険組合・企業人事部・自治体での保健指導、健康づくり企画の立案。保健指導専門職向け教育企画、食教育ツール企画、栄養指導メソッドの提供を行い、厚労省特定保健指導の実践的指導実施者育成プログラム開発 ワーキングメンバー、中央労働災害防止協会等での指導者講習会講師及びテキスト執筆などにも携わる。また、TV 企画でのタレントへのダイエット指導や、フィットネススクラブの食行動プログラムの開発、食品企業へのコンサルティング、 健康サービス事業者でのヘルスケア・コンテンツの企画開発、ヘルシーメニューの開発などに取り組み、各種執筆活動、 テレビ、ラジオなどでも活動中。 「指導者は実践者に！健康の表現者をめざす！」との思いから、その表現方法のひとつとして現在、マスターズ陸上 100mに挑戦中。小島美和子 オフィシャルブログ <a href="http://runshoku.cocolog-nifty.com/blog/">http://runshoku.cocolog-nifty.com/blog/</a>
講座の特徴	(1)教材(講座テキスト)はパワーポイントのノート付きを印刷。 ノート部分には解説が書き込まれていますので講義に集中できます。 (2)教材(講座テキスト)は事前に送付しますので予習・受講準備が行えます。 (3)各回、ご質問への回答をテキスト化して受講者全員へ共有します。 (4)各回、解答付き自己採点のテストを用意。定着度を測ることができます。 (5)各回、講座内容を理解するうえで参考になる書籍をご紹介します。 (6)各回、講師小島美和子監修の補助教材がつけます。 (7)各回受講後、次回講座までの約1か月間講座の録画を視聴でき、復習や整理が行えます。 ※録画動画はZOOMの録画機能を利用します。 (8)修了証を発行します。

# 第4期 効果の出る栄養指導スキルアップ講座

**講座のご案内 ※必ず講座のご案内・申込規約をご確認、ご承認のうえお申し込みください。**

基礎知識から、他では学ぶことができない『時間栄養学』の知見まで。全6回に分けて丁寧に学習を進めていきます

## ■講座ポイント

- ・人間栄養の概念で効果の出る栄養指導の基礎から学ぶことができる
- ・時間栄養学を活用した栄養指導を学ぶことができる
- ・エビデンスに基づいた効果的で効率のよい栄養指導のロジックを学ぶことができる
- ・対象者の生活習慣に対応し、確実に成果の得る支援方法を学ぶことができる

回	日程	テーマ	内容	解説
1	10/17	保健指導で用いる栄養指導の基礎知識	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 保健指導で目指すべき方向性と効果指標</li> <li>2. 栄養素レベルの調整</li> <li>3. 食品レベルの調整</li> <li>4. 食卓レベルの調整</li> </ol>	保健指導で必要な栄養指導の知識に絞って詳しく解説します。保健指導初心者の方は勿論、すでに担当されている方も基本の整理をすることで更に効果の出る栄養指導ができるようになります。
2	11/21	時間栄養学を活用した保健指導	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 時間栄養学を活用するメリット</li> <li>2. 生活リズムと体内時計の関係</li> <li>3. 食事リズムと体内時計の関係</li> <li>4. 時間栄養学を保健指導で活用する方法</li> <li>5. 生活パターンに対応した保健指導</li> </ol>	時間栄養学の研究により食事の時間や配分などの食事リズムが内臓脂肪や検査値に大きく影響することが分かってきました。多くのエビデンスを示しながら保健指導で活かす方法を解説します。時間栄養学を活用すると様々なライフスタイルに対応することができます。
3	12/19	効果的なメタボの栄養指導運動指導	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 体内の脂肪蓄積の流れ</li> <li>2. 脂肪蓄積につながる食べ方</li> <li>3. 脂肪を燃焼するメカニズム</li> <li>4. 筋肉を減らさず脂肪のみを減らす食事と運動</li> </ol>	単に脂肪を減らすことだけを意識すると筋肉も減らしてしまいリバウンドの原因になります。脂肪蓄積の流れ、燃焼するメカニズムを理解して食事を減らすだけの栄養指導から脱却しましょう。
4	1/16	検査値別効果を出す栄養指導	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 各検査値と生活習慣と食事の関係(エビデンス)血糖、血圧、LDLコレステロール、尿酸</li> <li>2. 各検査値を改善する食事、運動指導</li> </ol> <p>※取扱検査値： 血糖、血圧、LDL、尿酸</p>	検査値を改善するには各検査値と食事の関係性を理解する必要があります。更に、その関係の強弱を理解し取り組みの優先順位を考慮して取り組むことも大切です。確実に効果の出る栄養指導を目指しましょう。
5	2/20	短時間で効率よく効果的に行う栄養指導(栄養指導20分)	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 効果の出る優先順位を導く</li> <li>2. 検査値と生活習慣の関係を示す</li> <li>3. 効果的で効率の良い10のSTEP</li> <li>4. 問題点別効果の出る行動目標と食習慣が確実に変わる支援(間食・飲酒・高カロリー他)</li> </ol>	栄養指導では効果を出すことは勿論、短時間で効率よく行うことも重要です。複数の検査値から優先順位を導き、それを対象者へ腑に落ちるように伝え、動機づけを強化する方法をお伝えします。10のSTEPで20分ですっかり効果の出る栄養指導が可能になります。
6	3/20	達成率を上げる支援と評価	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 生活習慣が確実に変わる支援(問題点別(間食・飲酒・高カロリー・食卓バランス他))</li> <li>2. 未達成理由に対する支援、継続方法</li> <li>3. 保健指導の評価と見直し方法</li> </ol>	栄養指導で設定した行動計画の達成率を上げるためには、食生活が確実に変わる支援が必要です。行動を設定して「頑張ってください」では達成率は上がりません。更に達成できなかった時の支援方法も工夫することで達成率を上げることができます。達成率を上げて効果を出す支援を学びましょう。

※都合により内容を一部変更させていただく場合がございます。

※お申込みご本人様以外の受講(資料・動画の共有含む)は禁止します。

※上記内容を企業・健康保険組合等に所属される専門職の研修教育として講師派遣も可能です。

その場合は、企業特性に合わせて内容構成のアレンジが可能です。

講座の習熟度を高めるための課題や確認テスト、フォローのオプションもございます。お気軽にご相談ください。

# 第4期 効果の出る栄養指導スキルアップ講座

講座のご案内 ※必ず講座のご案内・申込規約をご確認、ご承認のうえお申し込みください。

お申込について	<p>お申し込み方法:メールにて受付。 ※講座のご案内・規約を必ずご確認、ご承認のうえお申し込みください。 お申し込みの方は以下の要領でお願いいたします。 右記アドレスに &lt; seminar@qls.co.jp &gt; <u>下記必要事項を全てご記入いただき、送信ください。</u></p> <p>◆件名:第4回効果の出る栄養指導スキルアップ講座 参加申込み ■氏名(フリガナ) ■年齢(年代で結構です 20代など) ■保有資格 ■勤務先名称(所属) ■自宅住所または教材等送付先 郵便番号・ご住所 ■ご連絡先電話 ■ご連絡先メールアドレス ■受講動機 ■この講座を何でお知りになりましたか？ <u>※本講座は全6回すべてにご参加いただくコースです。</u></p> <p>お申込み頂いた皆様には、後日事務局より講座お申込み受け付けメールを送信いたします。(受講料振込先・期限等含む) その後入金確認後受講票をメール送信いたします。 ※当日の講座の様態を録音、録画、撮影することは固くお断りいたします。 ※お申込みいただいたご本人以外の方はご受講できません。また、第三者と教材等の共有、講座の録画視聴も一切禁止いたします。 ※講座はZOOM画面をそのまま録画し、受講者に限り期限付きで視聴できるようにいたします。ご了承ください。 ※参加者への迷惑行為が認められた場合など含め、主催者判断で参加をお断りする場合がございます。 ※本講座の著作権等は有限会社クオリティライフサービスにあります。</p>
Webライブ 受講のご案内	<p>- Webライブ受講についての注意事項 - Webライブ受講は『ZOOM』というWeb会議システムを使用します。初めての方もご心配はいりません。 ※ZOOMについてはこちらをご参照ください <a href="https://zoom.us/">https://zoom.us/</a></p> <p>・インターネット接続できるカメラ(マイク・スピーカー)の付いたパソコン、スマートフォン、タブレット、いずれからでも受講できます。いわゆるIDの登録のような事前登録は不要で気軽に参加いただくことができます。(スマートフォンの場合はアプリインストールが必要になります) ・受講時は通信環境の安定していることが必須となります。[推奨環境 有線または無線ブロードバンド(3Gまたは4G/LTE)]パソコンやスマートフォンでインターネット接続が安定して使えている環境であれば支障はございません。通信にかかる費用は受講者様のご負担となります。</p> <p>※Webライブ受講方法については受講料ご入金確認後、送信する「受講票」でご案内いたします。</p>
キャンセルの ご連絡方法と 受講料の返金に ついて	<p>やむを得ずキャンセルされる場合は、必ず事務局までメールにてご連絡ください。 【キャンセルのご連絡先】 Q.L.Sセミナー事務局 MAIL: seminar@qls.co.jp</p> <p>(1)講座受講お申込み後におけるキャンセル・受講料返金についてのお取扱いについては、10月7日(木)までにご連絡いただいた場合は受講料を返金いたします。ただし、お送りした教材等は、著作権・知的所有権保護の関係上、受講者の引き取りとさせていただきます。教材等はすべて含めて、税別69,000円(1講座 税別11,500円)とさせていただきます、受講料より差し引かせて頂きます。 (2)受講者都合での講座の欠席及び中途出席・退席につきましては、再受講等及び返金には応じかねます。</p>
お申し込み情報 の取り扱いにつ いて	<p>受講お申込みにいただきました内容は、私どもで責任を持って管理し、お申込みいただいた講座のよりよいサービス提供のために使用いたします。また、私どもの企画したセミナー・イベント等のご案内をお送りするため、お申込みいただきました内容を使用することがございます。希望されない場合は申込み時に希望しない旨ご記入ください。規約をご確認ください。 ※受講後お申込み内容に変更があった場合は、速やかに事務局までご連絡ください。</p>
※免責事項	<p>本講座および講座で使用する資料等に記載されている内容を、参加者の方がご自身で実行することにより、ご参加いただいた全ての方にその結果を保証するものではありません。 また、本講座および講座で使用する資料等に記載されている内容を実行した結果、いかなる損害が発生しても、有限会社クオリティライフサービスおよび講師は一切責任を負いかねますので、あらかじめご了承の上お申し込みをいただきますようお願いいたします。本講座へのお申し込みをもって、ご案内及び規約に同意いただいたものといたしますので、内容ご確認の上お申し込みくださいますようお願いいたします。</p>
問合せ先	<p>有限会社クオリティライフサービス Q.L.Sセミナー事務局 神奈川県小田原市城山3-17-2 TEL:0465-46-8666 FAX:0465-0465-46-0465-46-8670 MAIL: seminar@qls.co.jp 営業日時:平日10:00~17:00(※土、日、祝日ならびに所定の休日を除く)</p>

## 効果の出る栄養指導スキルアップ講座 全6回コース申込規約

お申込みいただくには、以下の申込規約にご同意いただく必要がございますので、あらかじめ内容をよくお読みになり、ご同意いただいた上で、お申込み下さいますようお願いいたします。また、当規約に定めのないものについては、講座についての事務局からのご案内等の定めによるものとします。

### 1. お申込みについて

- (1) 定められた期日までにお申込み手続きを行ってください。その後受講料お振込等のご案内を事務局よりおこないます。
- (2) ご案内等に記載された受講料を、所定の方法と期日までに、支払うものとします。受講料は事前の銀行振り込みのみのお取扱です。振込手数料はお客様のご負担となります。
- (3) 本講座募集対象についてはあらかじめよくご確認ください。
- (4) 受講料のお振込確認後事務局より受講票メールを送付させていただいた時点でお申し込み完了とします。
- (5) 受講者には申し込み完了後、各受講日までに教材等をお送りします。資料の再送は一切いたしません。

### 2. お申込みの締切について

定めた期日以外でも、定員になり次第、お申込みを締め切らせていただきます。その後はキャンセル待ちとなります。

### 3. 受講料等について

- (1) 講座受講お申込み完了後におけるキャンセル・受講料返金についてのお取扱いについては、10月7日(木)までにご連絡いただいた場合は受講料を返金いたします。ただし、お送りした教材は、著作権・知的所有権保護の関係上受講者の引き取りとさせていただきます。教材等はすべて含めて、税別69,000円(1講座 税別11,500円)とさせていただきます、受講料より差し引かせていただきます。
- (2) 受講者都合で各回いずれかの欠席及び中途出席・退席につきましては、再受講等及び返金には応じかねます。
- (3) 運営の都合で講座が閉講となった場合は受講料の全額をお返しいたします。  
受講料のお支払いに必要で、受講者のご負担になった手数料等(振込手数料)は返金の対象となりません。なお、閉講により生じた不利益については、有限会社クオリティライフサービスは責任を負いかねます。  
お渡した教材についてはご返却いただきます。ご返却方法については状況により別途お知らせいたします。

### 4. 講座運営について

- (1) 自然災害、火災・停電等の災害が発生した場合、また交通機関が運休・遅延した場合、講師の事情、その他やむを得ない事情により、休講、講義日程・担当講師の変更が生じる場合があります。なお、当日出席する方のために、予定どおり講義を実施する場合があります。
- (2) 講座で使用する機器の故障や通信回線の異常等のやむを得ない事情が生じた場合、提供する講座等の運営を一時的に停止する場合があります。

### 5. webライブ受講について

- (1) 受講資格については第三者に貸与等することはできません。また、ご本人以外の受講はできません。不正利用等が確認された場合は、視聴停止を含む厳正な措置をとらせていただきます。
- (2) 受講の際、設備等の保守または自然災害、火災、停電、回線障害・接続障害等によりシステム停止、中断、制限が発生する場合がありますが、お客様に生じた損害について有限会社クオリティライフサービス責任を負いかねますので、あらかじめご了承ください。
- (3) 受講環境については、推奨環境を満たしている場合でも、受講者個々の動作環境によっては、視聴できない場合があります。このような個々の動作環境による視聴不能について有限会社クオリティライフサービスは責任を負いかねますので事前の動作確認を必ず行った上でお申込みください。

### 6. 教材発送について

教材の配達遅延、紛失等については有限会社クオリティライフサービスでは責任を負いかねます。

### 7. 著作権について

- (1) 栄養指導ロジック、教材等はオリジナルメソッドです。営利目的の有無にかかわらず、第三者への譲渡や、許可なく全部又は一部について複製、複写、転載、引用、改変、二次的著作物の創作、二次的利用はできません。また、講義の撮影・録画・録音等は一切禁止します。
- (2) 教材等を、受講生本人が学習に利用する範囲を超えて、紙媒体又はデータ化して複製し、許可なく講座使用教材としてそのまま使用する行為は禁止いたします。

### 8. 免責

- (1) 本講座および講座で使用する資料等に記載されている内容を、受講者の方がご自身で実行することにより、ご参加いただいた全ての方にその結果を保証するものではありません。また、本講座および講座で使用する資料等に記載されている内容を実行した結果いかなる損害が発生しても、有限会社クオリティライフサービス及び講師は一切責任を負いかねます。
- (2) 受講者による申込書等の記載内容の不備・誤記、虚偽、記載事項に変更が生じた場合の未届、変更届出内容の不備・誤記、虚偽、講座申込書または当規約についての不知・誤解釈による不利益については有限会社クオリティライフサービスは責任を負いかねます。

## 9.個人情報の取り扱い

- (1)個人情報とは、お客様の氏名、年齢、電話番号、メールアドレス、住所、勤務先等の情報で、このうちの1つ又は複数の組み合わせにより、受講者個人を特定することのできる情報を指します。
- (2)有限会社クオリティライフサービスは、個人情報の取得にあたっては、適法かつ公正な手段によって行い、不正な方法によって取得はいたしません。個人情報の取得方法は、ご本人から申込書等の書面・電子メールにて取得する場合の他、Webサイトの画面や口頭等の方法にて取得いたします。なお、当社への受講者の個人情報の提供は任意です。但しご提供いただけない場合には適切なサービスが提供できない場合がありますので予めご了承ください。
- (3)有限会社クオリティライフサービスが取得した個人情報は、原則として受講者へのご連絡、商品、教材の発送、会員管理受講票の発行、成績発表、講座運営に関連する目的、資格試験の情報提供、当社のサービス・商品・人材募集等のご案内、メールマガジンの配信、申込受付時の本人確認、割引対象確認、今後のサービス向上のための統計データの算出と分析、アンケート等の依頼、サービス体験談の執筆依頼、講演依頼、アクセス状況の分析、その他前記に関連する目的の範囲内で利用いたします。
- (4)有限会社クオリティライフサービスは、原則として受講者の同意無く、第三者へ受講者の個人情報を開示いたしません。
- (5)上記にもかかわらず、以下の場合には、有限会社クオリティライフサービスは取得した個人情報を列挙した目的以外で利用し、または第三者への開示をすることがあります。  
法令に基づく場合。人の生命、身体又は財産の保護のために必要がある場合であって、本人の同意を得ることが困難であるとき。公衆衛生の向上又は児童の健全な育成の推進のために特に必要がある場合であって、本人の同意を得ることが困難であるとき。国の機関若しくは地方公共団体又はその委託を受けた者が法令の定める事務を遂行することに対して協力する必要がある場合であって、本人の同意を得ることにより当該事務の遂行に支障を及ぼすおそれがあるとき。

## 動画教材利用について

### ・利用条件について

動画教材の利用を希望する利用者は、自らの意思及び責任をもって、本利用規約等の内容に同意した上で利用するものとします。

### ・使用許可の範囲

動画教材の視聴は、動画の提供を伴う講座の受講者ご本人以外の方はご利用できません。

・著作権について動画教材の著作権・その他知的財産権等の一切の権利は有限会社クオリティライフサービスにあります。

営利目的の有無にかかわらず、動画教材の撮影・録画・録音等は一切禁止し、動画から分離ないし加工や複製をして、独立の取引対象として販売・賃貸・無償配布・貸与、またはオンラインへのアップロード、インターネットや公衆放送を使用し送信すること、転売及びオークションへ出品すること、第三者へ対して動画教材の一部または全部の使用を許諾する行為は、営利・非営利を問わず禁止します。

### ・パスワードおよびアカウントの管理

動画教材利用者は自らの責任において、パスワードおよびアカウントを管理および保管するものとし、これを第三者に利用させ、または、貸与、譲渡、名義変更、売買等をしてはならないものとします。

パスワードまたはアカウントの管理不十分、使用上の過誤、第三者の使用等による損害の責任は動画教材利用者が負うものとし、当社は一切の責任を負いません。

動画教材利用者は、パスワードまたはアカウントが盗まれたり、第三者に使用されたりしていることが判明した場合には、直ちにその旨を当社に通知するとともに、当社からの指示に従うものとします。

### ・禁止事項

動画教材の利用にあたり、以下の各号のいずれかに該当する行為又は該当すると当社が判断する行為をしてはなりません。

・法令に違反する行為又は犯罪行為に関連する行為

・当社、他の動画の利用者又はその他の第三者に対する詐欺又は脅迫行為、肖像権、プライバシーの権利、名誉、その他の権利または利益を侵害する行為。・公序良俗に反する行為。・弊社の運営を妨害するおそれのある行為。・反社会的勢力への利益供与

・その他弊社が不適切と判断する行為

### ・使用の差し止めについて

本規約に違反する行為が発覚した際には、当社は、当該動画教材利用者に事前に通知することなく、全てのご提供サービスを中止いたします。それにより動画教材利用者にご生じた損害について一切の責任を負いません。

### ・免責について

動画教材の提供に外部サービスを利用している場合、当該外部サービスの利用条件、規約等確認の上自らの意思及び責任をもって利用するものとします。動画教材利用者として外部サービスを運営する者との間で紛争等が生じた場合でも、当社は当該紛争等について一切の責任を負いません。

・本利用規約について、有限会社クオリティライフサービスと、利用者の間に紛争が生じた場合には、東京地方裁判所を第一審の専属管轄裁判所とします。

以上

2020年6月24日

講座名: 効果の出る栄養指導スキルアップ講座 全6回コース

運営会社: 有限会社クオリティライフサービス

運営責任者: 代表取締役 今川博喜

所在地: 〒250-0045 神奈川県小田原市城山3-17-2

電話/FAX: TEL 0465-46-8666 / FAX 0465-46-8670

メール: seminar@qls.co.jp

URL: <http://www.qls.co.jp/>

教材の発送: ご入金確認後、一週間以内に郵便または宅急便にて発送いたします。

追加費用: 一切ありません。