

## 講座のご案内

### ★「第 33 回・34 回栄養指導を結果につなげるセミナー

～最短ルートで食習慣を整える特定保健指導の秘訣～」

【保健指導における栄養指導の基礎知識の習得から実践力アップまでトータルサポート！】

時間栄養学のいつ、どう食べるか？は全員共通のステップ、

その先の何をどれくらい食べるか？は、検査値によって違います。

検査値別の支援スキルを磨きたい方は、ぜひこちらの講座へ！

小島美和子が監修した、スペシャルな教材を使って深くお伝えします。

この講座を受けると、検査値を見ただけで、何から取り組むべきか、すぐに的確に導けるようになりますよ！

検査値改善効果を上げたい方におすすめです。

### ▼内容

- 1.検査値と食習慣の関係により導く栄養指導の優先順位
- 2.効果の出る行動目標の設定
- 3.食生活が確実に変わる支援
- 4.食生活の問題点(間食・飲酒・夕食内容・栄養バランス等)毎に検査値を改善する効果的な支援方法（問題ごとの演習）

■定員：各 150 名（先着順）

■受講料：10,800 円（税込）

※別途、食習慣聞き取りシート 3240 円（税込）の購入が必要になります。

既にお持ちの方は持参をお願いしております。

※セミナーで使用する栄養指導ツール食習慣聞き取りシートについて

<http://www.jfpa.or.jp/material/cat/>

■講師：小島美和子

▼詳細・お申込みはコチラから

第 34 回 8 月 26 日(日)10:30～16:30

名古屋サンスカイルーム A 室（名古屋市中区）

<https://jfpa.jp/seminar/sem/seminar.php?sid=2018-040-034>

★第 35 回～37 回栄養指導を結果につなげるセミナー

～社員の生活リズムから考える健康経営の戦略～

「健康経営に取り組んでいるがとてあえずやっただけになっている」、「社員へのヘルスリテラシーが向上しない」、「社員の食事リズムがバラバラで組織にあった健康経営が実施できていない」などお悩みではありませんか？

本セミナーでは、効果的に健康経営の土台となる、時間栄養学に基づいた保健事業を紹介します。食生活のリズムを整えると減量効果があるので、生活習慣病の予防となり医療費削減が可能です。また、体調がよくなるので、メンタル不調といったプレゼンティーズム損失を防ぐことができます。

▼詳細・お申込みはコチラから

第 35 回 11 月 3 日(土)

名古屋サンスカイルーム A 室(名古屋市中区)

<https://jfpa.jp/seminar/sem/seminar.php?sid=2018-040-035>

第 36 回 11 月 21 日(水)

CIVI 研修センター秋葉原(東京都千代田区)

<https://jfpa.jp/seminar/sem/seminar.php?sid=2018-040-036>

第 37 回 11 月 28 日(水)

CIVI 研修センター新大阪東(大阪市淀川区)

<https://jfpa.jp/seminar/sem/seminar.php?sid=2018-040-037>

定員：各 150 名

■時間：13:00～16:00

■講師：小島美和子

■対象者：企業、行政医療保険者、病院・健診機関等に所属する人事・健康管理部門  
労働衛生担当者、医療専門職等

■受講料：5,400 円(税込)

★「心とからだの健康づくり指導者等のための実務向上研修」

C コース【講義・研究討議】

「からだの時計に合わせてベスト体調を作る食べ方」

講師：田中裕子

7 月 20 日(金) 金沢、8 月 25 日(土)東京、9 月 13 日(木)大阪

その他東京、札幌、大阪、仙台

[http://www.jisha.or.jp/seminar/health/h3160\\_skil\\_up.html](http://www.jisha.or.jp/seminar/health/h3160_skil_up.html)

主催：中央労働災害防止協会

★花王主催「スマート和食」マスター講座

内臓脂肪に着目した最先端の食事研究に基づく、しっかり食べて太りにくい食事法「スマート和食※」。

「食事を減らす、抑える」というネガティブな内容になりがちな栄養指導を「時間と質を工夫して食べる」というポジティブな提案に変え、成果を出しています。

本講座では、実践的な演習に加え、教材、ツールも豊富にご用意。

明日からの健康づくりに役立つ実践法を学んでみませんか。

※「スマート和食」は花王（株）の登録商標です。

■主催：花王株式会社

■開催協力・事務局：一般社団法人日本家族計画協会

■開催日：第9回：2019年2月16日（土）

■時間：9：00～17：00（昼食用意あり）

■会場：花王株式会社茅場町事業場会議室（東京都中央区）

■講師：小島美和子

花王株式会社研究員

■対象者：管理栄養士、栄養士、保健師、看護師

■受講料：各回 20,000 円（税込）

■定員：各回 30 名

■特典：修了者には保健指導や健康講座に活用できるツールを提供（一部有料）

《詳細・申込み》

<https://jfpa.jp/seminar/sem/seminar.php?sid=2019-051-009>

【お問合せ先】

スマート和食講座事務局日本家族計画協会（TEL：03-3269-4785）