

## 講座のご案内

### 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～

#### 【講座内容】

「健康経営に取り組んでいるがとり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。

【講師】小島美和子

#### 【詳細・お申込み】

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>

【主催】一般社団法人 日本家族計画協会

【お問い合わせ】一般社団法人 日本家族計画協会 研修担当 (TEL03-3269-4785)

### 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

#### 「からだの時計に合わせてベスト体調を作る食べ方」

#### 【講座内容】

過度なダイエットや身体活動・運動の不足が指摘される中で、従業員の生産性を高いレベルで保つための健康づくりが注目されています。健康づくりのための食生活を正しく理解するだけでなく、積極的に運動を生活に取り入れ、食事リズムを整えるためどう食べるかについて職場や日常生活でできる活用へのヒントをご紹介します。

#### 【詳細・お申込み】

11 月 23 日(金)東京

11 月 30 日(金)札幌

1 月 24 日(木)大阪

2 月 14 日(木)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

【お問い合わせ】中央労働災害防止協会 健康快適推進部(TEL 03-3452-2517)