

【特定保健指導 4 期対策講座】時間栄養学を活用して2cm2kg減量を達成する

オンデマンド

時間栄養学を活用して確実に成果を出し、評価、検証する方法

2024年度より第4期改定の特定健診・特定保健指導が始まり、これまで以上に成果を重視した指導が求められるようになっていきます。

- 成果重視 「やった」より「成果」を重視
腹囲 2 cm、体重 2 kg減の達成で特定保健指導終了
成果と保健指導介入と合わせて特定保健指導終了 等
- 保健指導の見える化と効果検証
達成状況の把握や要因の検討、経年的な成果の達成状況などの把握が求められる

これまで成果は求められてきましたが、より一層「成果」に着目されますが、**これまでに以上に厳密な食事制限や運動指導による、エネルギー量の加減が必要になるわけではありませ**ん。ひとりひとりのからだでは、その計算通りに変化するわけではないからです。時間栄養学を活用することで、これまでのカロリー重視の保健指導から、新しい視点による保健指導で、効果的な支援を行うことができます。

本講座では、時間栄養学を活用し、今一度、確実に成果を出すために必要な、運動を含めた食生活改善のための行動目標の設定方法をお伝えします。また、効果検証の方法、継続的・標準的に効果を出すための整理方法もお伝えします。

こんな人におすすめ!!

- ◆ カロリー制限のメタボ支援から脱却したい
- ◆ 効果を出す自信がない
- ◆ 時間栄養学の知識を効果につなげられていない
- ◆ 効果検証の方法がわからない
- ◆ 複数の専門職間で共通の評価方法を持っていない

※時間栄養学シリーズを受講された方にもおすすめです

講座内容

- 第4期見直しの概要と保健指導実施者に求められる能力
- 時間栄養学の活用でエネルギー収支を改善できる理由
- 時間栄養学の活用で確実の成果を出す支援の進め方
- 効果的な運動の組み込み方
- 栄養指導の評価、運用方法
- 栄養指導のデータストック、活用方法

視聴期間

2026年8月2日(日)~2026年8月9日(日) 動画は約2時間

※期間中は繰り返し視聴できます

講師

(株)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

教材

PPTテキスト (印刷したものを事前郵送)

小島美和子著作 日本家族計画協会リーフレット2種 (1Dayタイムスケジュール、からだの時計エクササイズ)

受講料

一般 税込11,000円

効果の出る栄養指導のスキルアップ講座修了者及び受講者：税込7,700円

定員

先着50名

お申込締切

2026年7月19日(日) ただし定員になり次第締め切ります

お申込方法

一般の方：[こちらをクリックして、お申込フォームに全てご入力下さい。](#)

スキルアップ講座受講者様：[こちらをクリックして、お申込フォームに全てご入力下さい。](#)

▼講座申込規約・注意事項等をご確認、ご承認の上、お申込フォームよりお申込下さい。

[申込規約・注意事項等](#)

※送信後、受付メールを送信します。件名【お申し込みを受け付けました】 ご利用料金のお振込について明記しておりますので必ずご確認ください。受付メールやご受講案内等が届いていない場合はお手数ですが、seminar@qls.co.jpへお問い合わせください。

※「@qls.co.jp」からのメールを受信できるか、フィルタリング(迷惑メール防止)の設定等をご確認ください。また、事務局からメールが届かない場合は、迷惑メールフォルダに入っていないかのチェックを必ずお願いいたします。

※申込フォームにアクセスできない方は、大変恐れ入りますが、お問い合わせフォームよりお問い合わせくださいませ。事務局より折り返しご連絡いたします。

※講座は個人対象講座です。お申込者個人のメールアドレスでお申込み下さい。ご事情がある場合はその旨ご連絡くださいませ。また組織でご受講の場合は別途お問い合わせくださいませ。