

# 企業に大人気!! 健康セミナー

社員の健康が会社の元気につながります。  
健康経営を取り入れ  
社員の皆様への想いを伝えませんか？

健康経営を  
サポート!

食事や栄養に関するお話しを通して、社員の皆様の生活改善や意識変化のきっかけとなり、企業様の「健康経営」にお役立ていただけますと幸いです。また40歳以下の特定保健指導の対象外の社員様のリスクの早期発見にも繋がります。

## セミナー事例

法人様のご希望に合わせたセミナーを行います



- 自分にあった体重コントロールの見つけ方
- 外食・コンビニでの食品の選び方
- 食事と睡眠の関係
- 食事で生活習慣病予防 など



オンラインセミナー対応

## 参加者の声

腸内環境が**疲労や集中力や気持ちにも影響する**ということは知らなかった。

食生活が腸に悪いものばかりだった。めん類が大好きなのだが少し控えようと思った。**コンビニで腸にいいものをたくさん入手できるとは知らなかったので活用したい。**



「腸活で元気な身体を目指そう！」  
受講者アンケートより

● 昼食をとる際のポイント、**自分が夕食にボリュームが偏ったNGパターンである事がわかった。**分食も参考になった。

● **食べ方も睡眠に関係があるなんてビックリ**でした。今日から気をつけて食事をとります。



「睡眠力を高める健康法！」  
受講者アンケートより

## 料金

5,500 円 (税込) / 30 分

※交通費別

単発コースや複数回に分ける定期コースなど  
企業様のご要望にお答えします  
まずはお気軽にご相談ください

【特定保健指導・健康セミナーのお問い合わせ】

皆様の健康と笑顔が願いです  
 **まつもと薬局**  
認定栄養ケア・ステーション **栄養部**

 **0155-41-9333**  
FAX **0155-33-4811**

まつもと薬局  
ホームページ



認定栄養  
ケア・ステーション



帯広市西 18 条北 2 丁目 29-6 (まつもと薬局フロンティア店内)

受付時間 【月~金】 8:30~17:30 【土】 8:30~12:00 ※日・祝休み

# 健康セミナー 題目一覧表

	題 目	時間	受講料 (1企業・税込)
①	健康診断の結果の見方 ～数値と食生活の繋がりを知ろう～	60分	11,000円
②	腸活と食事 ～腸が元気だと体も健康になる～	60分	11,000円
③	ストレス不調と食事 ～ストレス不調の予防と改善～	60分	11,000円
④	睡眠と食事 ～食事で睡眠力を高めよう～	60分	11,000円
⑤	コンビニ食・中食(惣菜)の選び方 ～栄養バランスを考えた購入法～	60分	11,000円
⑥	生活習慣病を若いうちから予防しよう ～20代からメタボ予備軍は始まっている～	60分	11,000円
⑦	塩分の摂り方 ～塩分摂り過ぎてませんか？～	30分	5,500円
⑧	脂質の選び方 ～油は取り方次第で健康になれる～	30分	5,500円
⑨	食物繊維の摂り方 ～意外と知らない？食物繊維の働き～	30分	5,500円

## 【お問い合わせ先】

まつもと薬局 認定栄養ケア・ステーション

フロンティア店 栄養部 0155-41-9333

帯広市西18条北2丁目29-6

担当:一色/柴田