


## タニタ健康セミナー（オンラインセミナー（動画版））概要



(株)タニタヘルスリンク  
作成日：2023年10月

## 動画内容、視聴期間等

### 1. セミナー動画内容

タイトル、演題、副題	対象者	動画時間	セミナー講師
	内容		
1 今日から実践！ ヘルシーレシピのコツ 健康的な食習慣を 身につけるために	一般成人	約50分（50分46秒）	管理栄養士
	タニタの社員食堂におけるレシピづくりのコツのほか、外食やコンビニでのメニュー選びのポイント、気をつけたい三つの「あ」などについてご紹介します。実践的な内容なので、気軽に始められるヒントが詰まっています。		
2 仕事効率をアップ させるための食事術 働く世代のパフォーマンスを 高める食事	20～50代、就労世代	約30分（33分17秒）	管理栄養士
	現代のビジネスパーソンが知っておきたい、食事のタイミング、食べる順番など、仕事効率を高める食事法をお伝えします。ビジネスシーンを想定したケーススタディやクイズなど、今日から使える実践的な講座です。ワークスタイルの変化による健康課題や解決策についてもお伝えします。		
3 生活習慣病予防の ための生活のヒント 食生活の改善と活動量アップで 生活習慣病を防ごう	30～50代	約30分（34分3秒）	保健師
	減量のポイントや実際に6カ月間で減量した方の事例を交えながら、誰でも簡単にできる今の体重から3～5%減量するコツを学んでいただけます。このほか、生活習慣病と内臓脂肪の関係、動脈硬化のしくみやリスクについて解説し、生活習慣病予防のための食事や活動量アップのポイントを紹介します。		
4 こころのセルフ コンディショニング こころの元気を保つには	就労世代	約30分（30分32秒）	保健師
	不安やストレスと上手に付き合うコツのほか、こころのダメージを少なくする方法として「怒りのコントロールの方法」について紹介します。また、こころのメンテナンスとして、マインドフルネス瞑想を体験していただけます。		
5 オトナ女子のための 保健体育 女性特有の健康課題を 改善するには	20～50代働く女性	約30分（29分10秒）	保健師・管理栄養士
	女性ホルモンの変化や月経随伴症状に対する対応、更年期症状のメカニズムなどの基礎知識のほか、女性特有の症状と対策について学んでいただけます。特に、女性ホルモンを整えるために必要な食事や運動といった生活習慣の改善法については、事例を交えて紹介するなど、女性のライフスタイルが多様化する中で、自分らしく人生を健やかに過ごすためのコツをわかりやすく解説します。		
6 50歳から始める 華齢（加齢）なる 健康づくり 加齢に伴い変化する健康 課題と対策とは	働く50歳以上	約30分（29分49秒）	保健師・理学療法士 ・管理栄養士
	歳を重ねても健康な生活を送るために、中高年の健康についての基礎知識を学び、運動編では簡単な体力テストなど、自身のからだの状態をチェックして、いつまでも健康で元気なからだを維持するためのコツを紹介します。また、日常生活で取り組んでいたきたいトレーニングや食生活の改善ポイント、口腔ケアなども学んでいただけます。		

7	分かつちやいるけど、 やめられない ちょっと 耳よりな話  オトナの嗜好品 (お酒とタバコ) のはなし	20歳以上、就労世代、 飲酒者、喫煙者	約40分 (39分57秒)	保健師等の有資格者
		お酒とタバコはオトナの嗜好品ですが、脳やからだに影響を及ぼします。アルコールの上手な飲み方やアルコール依存症について具体的にお伝えします。喫煙のメカニズムや禁煙テクニックについて説明し、オトナの嗜好品とどう付き合うかを考え、健康行動へ導きます。PDF資料：飲酒習慣チェックリスト付き。		
8	心地よい睡眠のために  ぐっすり眠れてすっきり 目覚める快眠のコツ	一般成人	約40分 (38分20秒)	保健師
		人生の1/3はベッドの上ともいわれるくらい、睡眠は私たちの人生の中で多くの部分を占めるものですが、「ぐっすり眠れない」「スッキリ目覚められない」と睡眠の質について悩む方も多くなっています。睡眠の質を高めるための第一歩は生活リズムを整えることです。 本セミナーでは、睡眠のメカニズムや睡眠と健康や疾患との関連についてお伝えします。 快眠への道として、食事、運動、入浴等の生活リズムを整えて睡眠の質を高める方法についてクイズを交えて学んでいただけます。		

## 2. 動画時間

- ・「今日から実践！ヘルシーレシピのコツ」 約50分
- ・「分かつちやいるけど、やめられない ちょっと 耳よりな話」 約40分
- ・「心地よい睡眠のために」 約40分
- ・その他のタイトルは 約30分  
(チャプター分け等は無く1本の動画となります。)

## 3. セミナー講師

株式会社タニタヘルスリンク 管理栄養士、保健師等の有資格者

## 4. 視聴方法

お申し込み人数分の動画視聴用サイトの個別のログイン ID・パスワードを発行しますので視聴者はサイトに ID・パスワードでログインし、会員登録後動画を視聴します。

## 5. 視聴人数

人数制限は無く、何人でも視聴可能

## 6. 視聴回数

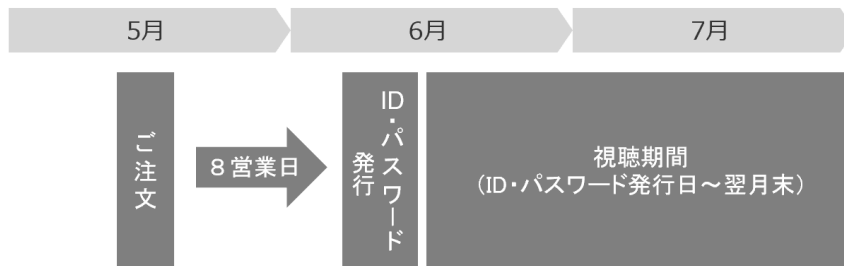
回数制限は無く、期間中は何回でも視聴可能

## 7. 視聴期間

ID・パスワード発行日から翌月末日までが視聴期間です。

(正式な発注をいただいてから、中8営業日で視聴用 ID・パスワードを発行いたします。) 視聴開始日の指定がある場合はご相談ください。

(例) 6月に視聴開始する場合



## 料金

### 受講料

15万円＋消費税（10％）/セミナー1種類

※複数セミナーのお申し込みも可能です。ご料金は1セミナー毎に15万円＋消費税（10％）発生します。（例：2種類のセミナーをお申し込みの場合30万円＋消費税（10％））

### 動画視聴記録の提供（オプション）

25,000円＋消費税（10％） / 1回

※セミナー動画閲覧ページにアクセスしたユーザーの「からだカルテのログインID」「動画名」「視聴開始日時」「視聴終了日時」等の一覧をcsvファイルでご提供します。

### 《動画視聴記録csvファイルのイメージ》

	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K
	からだカルテログインID	ニックネーム	性別	身長	生年月日	氏名	氏名カナ	組織コード	組織名	組織名(階層)	メールアドレス
1	sample001	健康太郎	男	170	19830101	健康太郎	ケンコウタロウ	9999	株式会社〇〇	株式会社〇〇	sample@healthlink.co.jp
2	sample001	健康太郎	男	170	19830101	健康太郎	ケンコウタロウ	9999	株式会社〇〇	株式会社〇〇	sample@healthlink.co.jp
3	sample002	健康次郎	男	175	19700101	健康次郎	ケンコウジロウ	9999	株式会社〇〇	株式会社〇〇	sample@healthlink.co.jp
4	sample003	健康良子	女	160	19900101	健康良子	ケンコウリョウコ	9999	株式会社〇〇	株式会社〇〇	sample@healthlink.co.jp
5	sample003	健康良子	女	170	19900101	健康良子	ケンコウリョウコ	9999	株式会社〇〇	株式会社〇〇	sample@healthlink.co.jp
6	sample003	健康良子	女	170	19900101	健康良子	ケンコウリョウコ	9999	株式会社〇〇	株式会社〇〇	sample@healthlink.co.jp
7	sample003	健康良子	女	170	19900101	健康良子	ケンコウリョウコ	9999	株式会社〇〇	株式会社〇〇	sample@healthlink.co.jp

	L	M	N	O	P
動画名	視聴開始日時	視聴終了日時	視聴時間	視聴終了位置	
仕事効率をアップさせるための食事術～働く世代のパフォーマンスを高める食事～	2022/6/20 17:26	2022/6/20 17:49	0:23:05	0:33:17	
仕事効率をアップさせるための食事術～働く世代のパフォーマンスを高める食事～	2022/6/27 14:53	2022/6/27 14:54	0:01:06	0:00:18	
仕事効率をアップさせるための食事術～働く世代のパフォーマンスを高める食事～	2022/6/20 8:19	2022/6/20 8:19	0:00:30	0:00:33	
仕事効率をアップさせるための食事術～働く世代のパフォーマンスを高める食事～	2022/6/21 8:22	2022/6/21 8:35	0:12:37	0:10:34	
仕事効率をアップさせるための食事術～働く世代のパフォーマンスを高める食事～	2022/6/23 17:00	2022/6/23 17:19	0:19:07	0:33:17	
仕事効率をアップさせるための食事術～働く世代のパフォーマンスを高める食事～	2022/6/24 16:31	2022/6/24 16:39	0:08:43	0:08:20	

## お申し込み方法

### 1. 申込フォームのご記入（主催者様→弊社）

申込フォームに必要事項をご入力いただきお申し込みください。

### 2. お申し込み確定（弊社→主催者様）

メールにてお申し込み確定のご連絡を申し上げます。

### 3. ご注文手続き

#### ①お見積書の送付（弊社→主催者様）

お申し込み確定後、近日中にお見積書兼ご注文書をメールにて送付いたします。

#### ②ご注文書の返送（主催者様→弊社）

内容をご確認いただき、紙面下部にございますご注文書に必要事項（ご請求先等）をご記入の上、メールにてご返送をお願いいたします。（返信期日については都度指定させていただきます）

### 4. ID・パスワードのお渡し日のお知らせ（弊社→主催者様）

注文書受領後、メールにて視聴用サイトの ID・パスワードのお渡し日のご連絡を申し上げます。※中8営業日後のお渡しが目安となります。

## 動画視聴の流れ

### 1. ID・パスワードの発行、視聴マニュアルの共有（弊社→主催者様）

動画視聴サイトの個別のログイン用 ID・パスワードをお申し込み人数分発行し、リストで共有いたします。また、視聴者にご共有をいただく視聴マニュアルデータも送付いたします。

### 2. 聴講者へ ID・パスワード、視聴マニュアルのご案内（主催者様→聴講者）

主催者様より聴講者へ ID・パスワード、視聴マニュアルのご案内をお願いいたします。  
（形式に指定はありません）

### 3. 視聴サイトに会員登録後、動画を視聴（聴講者）

マニュアルを参照しながらサイトに ID・パスワードでログインし、会員情報の登録（ニックネーム、性別、身長、生年月日、氏名、氏名カナ、お住まいの都道府県）を行い、動画を視聴します。

### 4. 視聴期間終了（主催者様、聴講者）

期間終了日になると自動的にログインが出来なくなり終了となります。

## 告知物の作成がある場合

視聴者集客のための告知物（チラシ、ポスター、メール等）がある場合には、視聴者様に情報を正しくお伝えする観点から修正可能な段階で内容を事前に確認させていただいております。以下作成～構成終了までのスケジュールとなりますのでご確認をお願いいたします。

### ① 弊社からご連絡

作成の際に使用出来る文言や画像、ご留意事項等をお伝えいたします。（ご参照をいただくことでスムーズな作成および③での修正軽減にも繋がります。）

### ② 告知物の作成

主催者様にて作成をお願いいたします。

### ③ 告知物の内容確認

初校の送付～校正終了まで通常5営業日、最長で8営業日のご猶予をいただきますので以下スケジュールをご参照いただき、お早めの確認申請をお願いいたします。

- 1) 【初校】 告知物ご提出・確認申請（主催者様→弊社）  
    《通常5営業日》後
- 2) 【初校戻し】 内容確認後の修正依頼（弊社→主催者様）
- 3) 【再校】 修正済みの告知物ご提出・確認申請（主催者様→弊社）  
    《通常3営業日》後
- 4) 【再校戻し】 内容確認後の修正依頼（弊社→主催者様）
- 5) 校正終了後に印刷、配付等実施（主催者様）

## ご請求

視聴終了月にご請求書を発行いたします。翌月末までにご入金ください。  
ご請求書に基づき弊社指定の銀行口座へお振込みをお願いいたします。なお、振込手数料は主催者様の負担とさせていただきます。弊社への法人支払いとなりますので、源泉徴収の必要はございません。

## お問い合わせ先

株式会社タニタヘルスリンク セミナー担当  
e-mail : contact-seminar@healthlink.co.jp  
〒108-0073  
東京都港区三田3-13-16 三田43MTビル7階  
電話 : 03-5904-8009 FAX : 03-5927-8683

※本概要は主催者様に事前に通知することなく変更、追加、削除することがあります。お手数ですがご利用の都度最新の内容をご確認いただけますようお願いいたします。