

健康再発見プログラム

このメニューは、専門スタッフ（保健師、管理栄養士、健康運動指導士、歯科衛生士など）が実践指導（結果説明・講義など）を行ないます。「健康づくり教室」、「特定保健指導」のアイテムとしてご活用ください。ご要望の趣旨に合わせてご提案させていただきます。

1. 健康管理・生活改善の動機付けとしてご活用下さい。

体調すこやかコース 《測定 + 講義タイプ》

自分の「からだ」を見つめなおし、健康維持や疾患予防を目的としたメニューです。

お口の健康、足の健康、その影響が表れる体・骨・血管の健康に観点を置いています。測定7項目をきっかけに健康に対する意識を持って頂く内容です。

【測定項目】7項目

- 身長 ■ 体重 ■ 体組成 ■ 骨密度
- 足型足圧 ■ 血管年齢 ■ 歯茎・唾液チェック

【基本料金】消費税込み

2時間 20名

115,500 円

4時間 40名（2時間1コマを2回）

136,500 円

やる気わくわくコース 《連続講義タイプ》

行動科学に基づいた継続メニュー（3～6回）です。身体チェック、運動の実技、食事アドバイス、グループワークなどを取り入れ、個人の生活改善に観点を置いています。

個々に応じた生活習慣の見直し、目標設定、望ましい行動へのサポートを継続して行なっていく内容です。

【基本料金】

3ヵ月コース（3時間・30名・3回コース）

300,000円 消費税込み

内容・実施回数等は、ご要望・ご予算に応じてオーダーメイドプログラムを提供させていただきます。

2. 働き盛りのための体力向上セミナーとしてご活用下さい。

健康いきいきコース

《測定 + 講義タイプ》

40歳以上の方を対象として、生涯にわたって自立して、いきいきと生きていくことを目的としたメニューです。

測定結果から、現在の体力から体力年齢を示し、併せて5段階での総合評価をいたします。

日頃の運動の成果や、運動不足気味など現時点の体力を確認頂く内容です。

【測定項目】 5項目

- 持久力(息こらえ) ■ 平衡性(開眼片足立ち)
- 柔軟性(長座体前屈) ■ 敏捷性(ステッピング)
- 筋力(握力)

【基本料金】

2時間 20名測定

84,000 円

1名追加毎に840円加算 (最大定員30名)

3. 女性のための骨と健康づくり事業などにご活用下さい。

人生こつこつコース

《測定 + 講義タイプ》

骨粗鬆症による骨折を予防して、寝たきりにならない、または日常生活に支障がでないようにすることを目的としたメニューです。

超音波により、足のかかとの骨での測定を行います。同性同年代・20歳代(骨密度が最も高い)との比較から骨密度の状態を確認して頂けます。骨密度の維持は食事・運動の両方から行なっていく必要性を学んで頂く内容です。

【測定項目】

- 骨密度 (アロカ製 AOS-100)

【基本料金】

2時間 20名測定

87,500 円

1名追加毎に840円加算 (最大定員30名)

4. ウォーキング指導、足の健康教育にご活用下さい。

歩いてはつらつコース

《測定 + 講義タイプ》

自分自身の足の状態や姿勢を知って頂き、歩くことへの意識改善を目的としたメニューです。足裏の接地状態をモニターに写し出して、足型、足圧、左右バランス、重心動揺を測定、また歩行時の重心の軌跡も測定し、足のケアや歩き方など日常生活に役立てて頂く内容です。

【測定項目】

- 足型・足圧

【基本料金】

2時間 20名測定

66,500 円

1名追加毎に840円加算 (最大定員30名)

5. メタボ、運動不足、体質改善、食生活改善などにご活用下さい。

からだピカピカコース

《測定 + 講義タイプ》

生活習慣病予防のために、からだに栄養を運ぶ「血管」と増えすぎると様々な疾患につながる「脂肪」に焦点をあて、健康的なからだを目指すことを目的としたメニューです。

血管老化偏差値（血管年齢）と体脂肪率や筋肉量などの体組成（体年齢）を測定し、今後の健康管理に役立てて頂く内容です。

【測定項目】

- 血管年齢 + 体組成

【基本料金】

2時間 20名測定

80,500 円

1名追加毎に840円加算（最大定員30名）

6. 禁煙対策、慢性閉塞性肺疾患(COPD)の徴候などにご活用下さい。

呼吸さわやかコース

《測定 + 講義タイプ》

肺周囲にある呼吸筋の状態や、気管内の空気の通りやすさなど、呼吸機能の目安となる測定結果を通して、呼吸機能の維持・改善を目的としたメニューです。日本呼吸器学会による方式を用いてスパイロメーターによる「肺年齢」の測定と、ご希望によりスモーカーライザーによる呼気中の「一酸化炭素濃度」を測定し、呼吸器官の状態を把握して頂く内容です。

【測定項目】

- 努力性肺活量 + 一酸化炭素濃度

【基本料金】

2時間 20名測定

73,500 円

1名追加毎に840円加算（最大定員30名）

7. 実体験型健康教育プログラムとして通してご活用下さい。

その他体験型コース（組合せ例）

- 森林浴ウォーク(食事 + 温泉)
- シティナイトウォーク(食事 + 温泉)
- 男性の料理教室など

【基本料金】

予算、人数などご相談に応じます。