

料金について(税込)

健康経営に関するご相談	1回あたり 90分	27,500円～
集団セミナー	1回3時間未満	55,000円～
	1回3時間以上	60,500円～
個別健康相談	1人あたり 30分	6,600円～

- 対面方式、オンライン方式、オンデマンド方式いずれも可能です。
オンラインの場合も同様の金額とさせていただきます。
- 保健師、管理栄養士、健康運動指導士一人あたりの料金です。料金には市ヶ谷からの移動時間も含まれます。
- 遠方等、高速料金を使用の場合は別途請求となります。
- 呼気検査、食事診断、食育弁当、唾液検査キット、アルコール体質検査、体組成測定、ロコモ度測定、レジリエンスアセスメント体験等の場合は、別途料金請求となります。
- 出張による個別相談実施の場合には別途27,500円を頂戴いたします。

スタッフについて(2024年4月1日現在)

専門資格及び認定	
保健師	7名
管理栄養士	2名
健康運動指導士	4名
臨床心理士	1名
スポーツ指導医	2名
健康経営エキスパートアドバイザー	1名
健康経営アドバイザー	18名
日本産業衛生学会産業保健看護専門家	1名
日本人間ドック学会遺伝学的検査アドバイザー	1名
日本人間ドック学会人間ドックアドバイザー	1名
レジリエ・コーチ	1名

皆様のチャレンジを応援します!



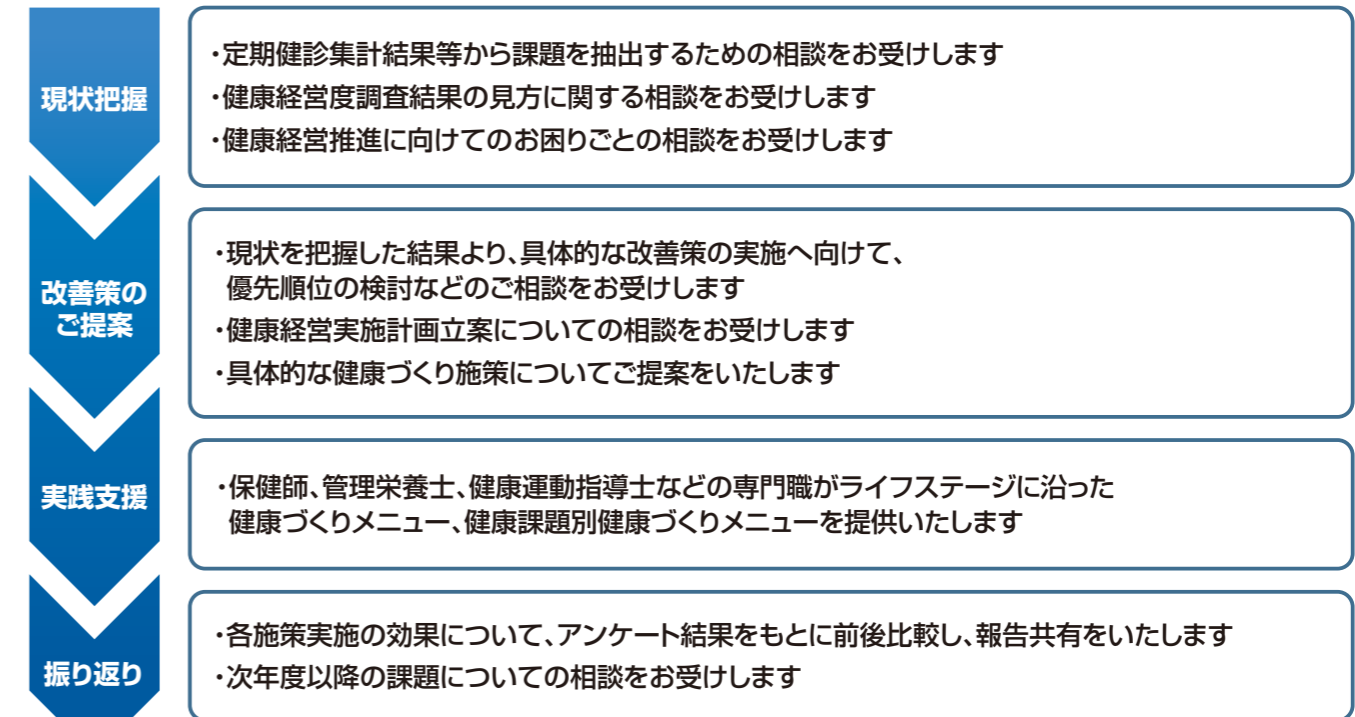
「健康経営®」に取り組む企業が
増えています。



東京都予防医学協会は
皆様の健康経営の取り組みをサポートします!

「健康経営」とは、従業員等の健康管理を経営的な視点で考え、戦略的に実践することです。企業理念に基づき、従業員等への健康投資を行うことは、従業員の活力向上や生産性の向上等の組織の活性化をもたらす、結果的に業績向上や株価向上につながると期待されます。健康経営は、日本再興戦略、未来投資戦略に位置づけられた「国民の健康寿命の延伸」に関する取り組みの一つです。健康日本21「第三次」では、健康経営に取り組む企業10万社以上を目標として掲げています。

◆健康経営エキスパートアドバイザーや健康経営アドバイザー、医療専門職がチームとなってサポートいたします。



貴社の健康診断担当者にお気軽にご相談ください。
健康経営アドバイザーと医療専門職がご訪問いたします!

「健康経営®」はNPO法人健康経営研究会の登録商標です。

お問い合わせ先

公益財団法人東京都予防医学協会

健診事業部
TEL:03-3269-1143

施設健診事業部
TEL:03-3269-1141

ライフステージに沿った健康づくりメニュー

健康課題別健康づくりメニュー

料金は次頁を参照

新入社員期

健康な社員は会社の宝です。これから社会生活を送るためのポイントをアドバイスします。自分自身の健康管理は入社時から始まっています。早めの健康教育が重要です。



健康教育	社会人1年目から備えておきたい、健康管理についての知識、体調管理、ストレス対策について集団形式でセミナーを行います。健康診断結果の見方や理解の仕方についても情報提供します。 所要時間60分～90分 保健師
食事	社会人1年目から備えておきたい望ましい食生活(例:自炊レシピ紹介、外食・中食の選び方等)について集団形式でランチョンセミナーを行います。一人ひとりの食事分析、食育弁当を媒体として実施します。 所要時間90分 管理栄養士(分析媒体等料金は別途)
アルコール	社会人になって知っておきたいアルコールとの付き合い方を学びます。 所要時間30分 管理栄養士
リフレッシュ 実技体験	社会人1年目特有の緊張感をほぐすためのリフレッシュ体験を実技を通して行います。自分自身でストレスとうまく付き合っていく方法についてもアドバイスします。 所要時間60分～90分 健康運動指導士

中堅社員～ 管理職期

生活習慣病関連項目の有所見が出始める時期です。偏った生活習慣の軌道修正は早めに行うことが重要です。



生活習慣病 予防健康教育	有所見がいつから出ているか、過去の健診結果を振り返りながら、自身の生活習慣とデータの関連性について理解を深めます。また、改善方法について集団形式でセミナーをいたします。 所要時間60分～90分 保健師
生活習慣病 予防栄養セミナー	生活習慣病やその予防について、フードモデルを用いて日常生活に役立つ食事のノウハウと共に集団形式でセミナーをいたします。一人ひとりの食事分析、食育弁当を媒体として実施します。 所要時間90分 管理栄養士
生活習慣病 予防運動セミナー	生活習慣病予防のための運動の効果や注意点、さらに安全にできる運動法を学びます。 所要時間90分 健康運動指導士
ストレスセルフ ケアセミナー	保健師からはストレスに気がつき、自分なりの対処法を持つことの大切さと共に、マインドフルネス、レジリエンスについて講話いたします。管理栄養士からはストレス予防のための食事を、健康運動指導士からは、ストレスと運動の関係、ストレスに負けない心と体づくりについて集団形式でセミナーをいたします。 所要時間30分～60分 保健師・管理栄養士・健康運動指導士
ストレスライン ケアセミナー	部下の様子が違うと感じた時、部下から体調不良を相談されたときどのように対応するか、うつ病の早期サインなど、管理職として知っておきたいことについて集団形式でセミナーをいたします。 所要時間60分 保健師

管理職～ 退職前期

有所見項目については治療や生活習慣改善をしながらうまく付き合い過ごせるようサポートします。退職後の第2の人生を元気に過ごせるための準備の期間です。

退職後の 健康管理	退職後の健康管理(生活習慣、健診受診の方法、生きがい等)について、集団形式のセミナーをいたします。 所要時間60分 保健師
ロコモ・フレイル 予防セミナー	運動機能の生活習慣病とも言えるロコモの予防について、食事、運動の両面から学びます。食事は一人ひとりの食事分析結果を元に改善方法についてセミナーをいたします。運動では転倒予防のための簡単なチェックなどをもとに自宅でできるトレーニングの実践方法をご紹介します。 所要時間60分～90分 管理栄養士・健康運動指導士
歯の健康を 守ろうセミナー	歯周病は全身の健康に影響していることが分かってきています。保健師からは歯周病と病気の間接的な関係、管理栄養士は唾液検査を媒体として、口腔内に見える化をしながら、予防のための食生活について集団形式のセミナーをいたします。 所要時間60分 保健師・管理栄養士

※定期的な衛生教育から健康イベント時の講演、社食メニューのご相談、定期発行物コラム執筆、啓発動画作成などもお受けいたします。

生活習慣



生活習慣病予防 セミナー	健診結果の見方、活かし方など、自分自身の健診結果を見ながら、生活習慣病の成り立ちやその予防について、保健師が集団形式でセミナーをいたします。 所要時間60分～90分 保健師
生活習慣病 予防栄養セミナー	生活習慣病やその予防について、フードモデルを用いて、日常生活に役立つ食事のノウハウと共に集団形式でセミナーをいたします。一人ひとりの食事分析、食育弁当を媒体として実施します。 所要時間90分 管理栄養士
生活習慣病 予防運動セミナー	生活習慣病予防のための運動の効果や注意点、さらに安全にできる運動法を学びます。 所要時間90分 健康運動指導士
上手に飲もう セミナー	多量飲酒が及ぼす影響について正しく理解します。付き合いが多くてもアルコールを上手に減らせる飲み方、食事の工夫についてご紹介します。 所要時間60分 保健師・管理栄養士
快適睡眠 セミナー	生活習慣病と睡眠との関係、質の良い睡眠を確保するための生活習慣(規則正しい食生活、適度な運動、アルコール&カフェイン摂取、体内リズム、睡眠環境づくりなど)について集団形式でセミナーをいたします。睡眠時無呼吸症候群(SAS)や、眠れない時の対応などの情報提供も行います。 所要時間60分 保健師
こつこつアップ セミナー	思春期以降低下する骨密度、生涯元気に過ごすために骨の健康について集団形式でセミナーをいたします。 所要時間60分 保健師・管理栄養士

ストレス



ストレスセルフ ケアセミナー	保健師からはストレスに気が付くことの大切さとその対処方法についてアドバイスをいたします。マインドフルネス体験やレジリエンスアセスメント体験も可能です。管理栄養士からはストレス予防のための食事、健康運動指導士からはストレス回復に役立つ運動について体感していただきます。 所要時間30分～60分 保健師・管理栄養士・健康運動指導士
ストレスライン ケアセミナー	部下の様子が違うと感じた時、部下から体調不良を相談されたときどのように対応するか、うつ病の早期サインなど、管理職として知っておきたいことについて集団形式でセミナーをいたします。 所要時間60分 保健師
リフレッシュ セミナー	日々の中で簡単に取り入れられるリフレッシュ方法を体験形式で学びます。ストレスと上手に付き合っていく方法についても情報提供いたします。 所要時間60分 健康運動指導士

その他



女性の健康 づくりセミナー	保健師からは女性のライフステージに応じて、健康管理、体調管理について集団形式でセミナーをいたします。女性のがん検診の受け方についても情報提供いたします。管理栄養士からは年代ごとの特徴に合わせた食生活のポイントについて情報提供いたします。 所要時間60分 保健師・管理栄養士
がん検診受け方 セミナー	保健師からは7人に1人の働く世代ががんになること、がんは自分に関係のないことではないこと、がん検診の受け方、がん予防のための生活習慣について集団形式でセミナーをいたします。管理栄養士からは、がん予防の食生活について情報提供いたします。 所要時間60分 保健師・管理栄養士
ロコモ度測定 体力レベル測定	筋力や柔軟性などの測定結果から、体力年代を示すとともに個人にあった運動についてアドバイスします。有酸素運動、ストレッチ、筋力トレーニング、コンディショニングなど要望にあわせたメニューを実施いたします。体力レベル測定のみも可能です。 所要時間60分 健康運動指導士
痛み予防・改善 セミナー	痛みの起こる原因を学び、予防に必要な筋力トレーニングやストレッチ方法を体験型で紹介いたします。 所要時間60分 健康運動指導士
情報機器症候群 予防セミナー	長時間の座位姿勢、パソコン作業による健康阻害リスクを知り、正しいパソコン作業環境、肩こり、眼精疲労などを緩和する方法を提供します。 所要時間60分 健康運動指導士