

ケアプロサービス一覧:セミナー

行動する

考える

Carepro
健康サイクル

気づく

検査する

- セミナー概要 P2~ P2
- セミナー例 P3~ P8
- セミナー活用法 P9~ P10

ケアプロセミナー企画概要

内容

セミナーの対象は問いません

- 従業員向け、エンドユーザー向け、どちらでも構いません
- 疾患の普及啓発、健康意識の向上などにご活用いただけます

エビデンスに基づいたセミナー

- 医療職が監修したセミナーを提供
- 論文や最新の研究をもとにセミナーを作成

セミナー内容のカスタマイズ

- 看護師・保健師・管理栄養士・臨床検査技師など有資格者がセミナーを担当
- メンタルヘルスからフィジカルヘルスまで幅広い分野の中から、ご依頼のテーマに合わせ内容を作成することが可能

特徴

オンラインでの対応が可能

- 対面でのセミナーの実施の他に、ビデオ通話ツールを使用したオンラインライブ形式での実施も可能
- 弊社が使用しているツールはGoogleMeet、zoomですが、Teamsなど他のツールでも対応致します

健康チェックと組み合わせも可能

- セミナーに関連した検査を実際に受け、自分自身の結果を知ってもらうことで、より健康への関心を深めることができます

全国へ対応可能

- 東京・大阪の拠点からスタッフを派遣
- 別途出張費を頂戴いたします

セミナー例 ～生活習慣病関連～

糖尿病

- 外出時における食事の選び方
- 血糖値を上げにくい食事の食べ方
- 食物に含まれる砂糖の量
- 血糖値スパイクとは

高血圧症性疾患

- 減塩レシピ、食物に含まれる塩分の量
- 動脈硬化
- 腎臓と血圧の関係
- 血圧が上がるとき下がるとき

脳血管疾患

- 糖尿病・高血圧との関係
- 不整脈
- 認知症防止体操
- 血液サラサラレシピ

脂質異常症

- コレステロール値の見方
- BMIに合わせた食事内容
- 身体に良い油・避けたい油

狭心症

- リスクを上げるor下げる食べ物
- 発症時の症状と対応
- 発症しやすい時間帯

セミナー例 ～医療費適正化～

禁煙

- 喫煙による体への影響
- 喫煙による周囲への影響
- 禁煙でコミュカアップ！

メタボリックシンドローム

- メタボの原因から予防まで
- メタボの原因から解消方法まで
- メタボの改善方法

骨折

- 骨粗しょう症とは、チェックリスト
- 疲労骨折
- バランス力チェック
- 筋力チェック

フレイル

- フレイルとは
- フレイルチェックリスト
- 歩くスピードチェック
- 食材に含まれるたんぱく質量

転倒予防

- 座りすぎ注意報
- 転ばないためのサルコペニア予防
- 手軽にできる筋力アップ法
- 筋肉と脂肪のバランス
- BMIではわからない身体の中身

セミナー例 ～がん～

乳がん

- リスクを高める条件
- 自己触診方法
- イソフラボンを摂れるレシピ

肺がん

- 喫煙(喫煙指数)
- アスベスト
- 慢性閉塞性肺疾患
- 肺機能アップトレーニング

子宮頸がん

- 子宮頸がんワクチン
- 子宮頸がん検診の流れ
- 子宮頸がん症状チェックリスト

胃がん

- 食事方法について(減塩、野菜の取り方)
- ヘリコバクターピロリ

大腸がん

- 大腸ポリープ
- スーパーの加工食品を見てみよう

セミナー例 ～身近な病気・健康づくり～

認知症

- 物忘れとの違い
- 身体運動と知的活動を同時に行える運動(コグニサイズ)、アハ体験
- 認知症チェックリスト

アルコール中毒

- 依存症チェックリスト(AUDIT)
- アルハラ
- 強い人弱い人の違い
- 二日酔いを防止するために

腰痛

- かんたんストレッチ
- 寝具の選び方
- 作業環境を整える方法
- 冷やすか温めるか、動くか安静か

ウォーキング

- 一生自分の足で歩くために
- 歩くことでできる健康づくり

風邪

- 手洗い教室
- マスクの意味
- 免疫力を高める食事
- 冷え防止教室
- 水分補給促進(自作スポドリ)
- コンビニで買えるお勧めの食べ物

歯周病・虫歯

- 舌苔のケア方法
- 歯ブラシ歯磨き粉の選び方
- 噛み合わせチェック
- 口臭防止
- 歯周病・虫歯になりやすい人
- インプラントとは

セミナー例 ～身近な病気・健康づくり・メンタルヘルス～

女性特有の疾患・女性の健康

- PMS・生理痛を緩和する方法
- 更年期障害緩和 マタニティブルー
- 筋トレ(尿漏れ・子宮脱防止)
- 女性に嬉しい料理教室
- 更年期の過ごし方
- 閉経後の人生
- いつまでも美しくあるために
- 女性の一生と骨と筋肉

健康づくりプログラム

- 健康寿命を延ばすために
- 自分の健康づくりプログラムを作ってみよう
- 健康診断の結果の見方

メンタルヘルス

- ストレスチェック、不安や緊張
- 食欲不振、イライラなど身体に出るサイン
- 職場でのメンタルヘルス

リラクゼーション

- ストレス緩和方法とは？
- ストレス緩和方法の学習と実践

セルフケア ベーシック

- ストレスへの気づきとその対処法
- 自発的な健康相談

コミュニケーション

- 業務が楽しくなるコミュニケーション技術
- 生産性が上がるコミュニケーション技術

セミナー例 ～メンタルヘルス～

ラインケア ベーシック

- 労働者のメンタルヘルスケア管理における管理監督者の役割
- 職場のメンタルヘルスに関する基礎知識
- 職場環境等の評価および改善の方法
- 労働者からの相談への対応:面談技術等
- 復職者支援

睡眠

- 睡眠不足と生活習慣病との関係
- 不眠と抑うつとの関係
- 生産性を向上させるための睡眠
- 食生活リズム、睡眠リズムを整える方法
- 早起き早寝のためのタイムマネジメント
- 昼寝のタイミング
- 朝型生活と夜型生活と影響
- 眠りを妨げるもの
- いびき対策
- むずむず脚症候群

ラインケア ステップアップ

- 経営視点から見たメンタルヘルス対策の意義
- 社内各部門の役割
- メンタルヘルスケアに関する方針と計画の策定
- 相談、教育体制の確立
- 職場環境等の改善

認知の歪みへの気づき

- 認知とは？
- 認知を見直す
- 行動を振り返る・問題を解決する

セミナー企画例 セミナー+空腹時・食後血糖測定

①検査の注意事項を確認

血糖値測定の注意事項を説明



※採血、検査はお客様ご自身で行っていただきます。

②食前に血糖値を測定

空腹時血糖値(食後4時間以上あけた状態の血糖値)を測定

③食事・血糖値に関するセミナー

食後血糖測定のため、お食事血糖値に関するセミナーを実施

<セミナー例>

- 血糖値が高いとどうなるの？
- 血糖値スパイクとは
- 外出時における食事の選び方
- 血糖値を上げにくい食事の食べ方、選び方
- 口コミ商品と普通の食事の違い

④食後に血糖値を測定

食後血糖値を測定

⑤結果説明・振り返りを実施

血糖値結果説明やセミナーの振り返りなど

セミナー企画例 セミナー＋塩味チェック、血圧測定

①検査の注意事項を確認

塩味チェック、血圧測定の注意事項を説明



②塩味チェック・血圧測定を実施

塩味:舌の上にもろ紙を乗せ、塩味を感じるか検査
血圧:左腕で測定



③結果説明振り返りのセミナーを実施

塩味チェック・血圧の結果説明と関連したセミナーの実施

<セミナー例>

- 血圧が高いとどうなるの
- 血圧が上がるとき、下がるとき
- 喫煙と味覚の関係
- 1日の食塩摂取量を計算してみよう
- 日本人の食事摂取基準を知ろう～塩分～
- 減塩について、減塩レシピ
- 外食の食塩相当量、調味料ごとの食塩相当量

