

食コンディショニング アドバイザー養成講座

あなたのからだは、あなたの食事とつながっています。しかし、食事を見つめるだけでは、ベストコンディションをつくることはできません。現在の体調から食事の調整ポイントを導き、食事をコントロールすることで、ベストコンディションをつくることができます。

本講座では、「時間栄養学」を活用することで、いつ、どう食べるかが明確になり、余力のある暮らし方、働き方が身につきます。食コンディショニングとは、現在の自分のからだに合わせた食べ方、暮らし方で、安定したところとからだをつくることです。

生活習慣病予防や健康増進、健康経営につなげたい産業保健スタッフの皆様のご参加をお待ちしています。



カリキュラム

1日目 10:00～16:50

【講義】健康経営と食コンディショニング

【講義】目的、目指す姿/
食コンディショニングアドバイザー像【講義・実習】食コンディショニングとは/
食コンディショニングの基礎知識

2日目 10:00～17:00

【講義・実習】食コンディショニングのロジック

【講義】ライフステージ別食コンディショニング
ライフステージ別健康課題と食アドバイス

【演習・グループ討議】目標設定と意見交換

研修日時 (2日で1セット)

	1日目	2日目	場所
第1回	2020年7月7日(火)	2020年7月14日(火)	東京
第2回	2020年12月9日(水)	2020年12月16日(水)	名古屋
第3回	2021年1月20日(水)	2021年1月27日(水)	大阪
第4回	2021年2月5日(金)	2021年2月12日(金)	東京

開催協力

産業栄養指導者会・(有)クオリティライフサービス

取得単位

- THP指導者登録更新単位 5単位
- 健康運動指導士・健康運動実践指導者登録更新認定講習会 講義11.3単位

資格

研修修了後の認定試験で「食コンディショニング®研究会」が認定する「食コンディショニングアドバイザー」の名称を使用することができます。

※「食コンディショニング」は有限会社クオリティライフサービスの登録商標です。

対象者 ※両日参加できる方

- THP研修修了者
- 保健師・看護師・管理栄養士・健康運動指導士等
- 人事労務担当者

参加費

区分	正規金額	割引金額注)
THP登録者	34,650円 (本体31,500円+税10%)	割引対象外
賛助会員	34,650円 (本体31,500円+税10%)	20,790円 (本体18,900円+税10%)
一般	38,500円 (本体35,000円+税10%)	23,100円 (本体21,000円+税10%)

注) 参加費の割引金額が対象となる事業場は、常時使用する労働者数が300人未満であり、かつ、労災保険の適用事業場です。詳しくは裏面の※中小規模事業場割引サービスの利用についてをご参照ください。

研修会の申込方法

- Web申込み、または申込書に必要事項を記入の上、FAX・郵送でお申込みください。

Web申し込み 詳しくはコチラまで

中災防 食コンディショニング



お問合せ・お申込み先

中央労働災害防止協会(中災防)

<https://www.jisha.or.jp/health/>

健康快適推進部 企画管理課《東京》TEL 03-3452-2517 / FAX 03-3453-0730
 大阪労働衛生総合センター健康快適推進室《大阪》TEL 06-6448-3840 / FAX 06-6459-4195
 中部安全衛生サービスセンター《名古屋》TEL 052-682-1731 / FAX 052-682-6209