

メタボに高齢化！日本の健康問題解決の糸口は運動にあり！

協栄産業が提案する「社員健康管理セミナー」

スポーツ健康科学に基づく

体型改善・健康づくり教室

『体型革命！』

プログラムスケジュール

Step 1 ガイダンス	クラウド型活動量計を装着	<ul style="list-style-type: none"> ➢ 説明会(活動量計配布) ➢ 体組成測定(体重、筋肉量、脂肪量)・体力測定
Step 2 講義&実技 [講義中心] (10回程度)		<ul style="list-style-type: none"> ➢ 生活習慣病の基礎・予防法 ➢ 健康に効果のある運動とは!? ➢ 注意すべき食事の「量」と「質」 ➢ 日常行う運動の紹介と実際 
Step 3 効果測定		<ul style="list-style-type: none"> ➢ 効果把握のための測定(初日と同一) ➢ 成果や今後の自立した健康づくりへの講義
Step 4 1年サポート		<ul style="list-style-type: none"> ➢ 終了後も1年で電話やメールでサポート ➢ 不明点、疑問点、相談等も個別対応

★★ツール①★★

クラウド型活動量計で、参加者の活動量を把握可能！運動時間のない方には最適！



★★ツール②★★

精度の高い測定器で筋肉量と脂肪量を部位別に測定し、効果を把握！



① 一生モノの知識を習得

学校教育で健康づくりは学べません。ここで体系的に学ぶことで、ネット情報に左右されない一生使える健康知識を習得する事ができます。

② 終了後のサポート

プログラム終了後のリバウンドを防ぐため、開始から1年間は無料サポート。自立した健康づくりを徹底的に支援します。

③ 健康づくりコンサルティング

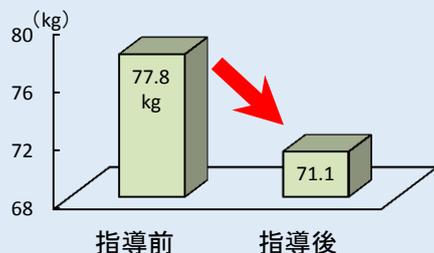
プログラムの実施後は、御社の特長や状況を考慮した成果の出るプログラム提案をさせていただきます。知見や経験に基づく、専門的な健康づくりを提供します。

特典

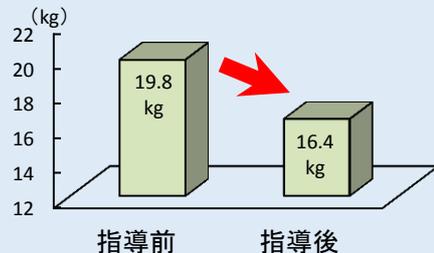
これまでの実績・参加者の声

一部上場企業でのプログラム実施(活動量計未使用)の成果(n=14)

【体重の前後比較】



【体脂肪量の前後比較】



「体型革命！」修了生の声

- プログラムに参加して自分の体を見直す非常に良い機会になりました。
- 目からウロコ！の話ばかりで楽しく参加できました。
- 楽しく受講させてもらいました。ありがとうございました。
- 痩せる機会と方法を与えて頂き、ありがとうございました。



プログラム参加者から感謝の寄せ書きを頂きました。

プログラムの2大特徴

訪問型で、きつい実技はなし！
運動の概念を変える安全プログラム
講師はアスリート指導を行わない、
健康づくり専門の運動指導士

【講師プロフィール】

東海大学大学院体育学研究科修了
順天堂大学大学院スポーツ健康科学研究科
博士後期課程(スポーツ健康科学)(2017年3月取得見込)
22歳で体型革命！プログラムを開発し、平均
4.2%(平均6.0kg)の減量成果を得る実績。
運動と遺伝の研究論文は海外雑誌に掲載。
運動カウンセリングによる個別指導はのべ
500人以上の実績。スポーツ健康科学の専門
家が行う指導は科学的根拠に基づき、その評
価が高く、リバウンドの予防効果も高い。



【資格】

- 体育学修士
- 健康運動指導士
- 衛生管理者
- スポーツプログラマー
- ホームヘルパー2級

クラウド型の活動量計は会社内で効果増！
共に働く社員の活動量をランキング形式で公開し、
競争意識や継続を促す。
健康づくりの運動は「歩きから」の実践ができる！

【活動量計を使った運動管理システム】

活動量計AM500N



データアップ(スマホ・PC)



データアップするとHPで歩数の確認が可能！



- ・プログラム参加者
- ・健康管理担当者

体型革命プログラム 実施概要 (例)

日程：全12回 (60分/回)

会場：御社会議室

定員：30名程度

講師：位高 駿夫 他

費用：986,000円

測定会・活動量計使用料
講師料等を含んだ総額

事前測定 第1回	測定：『体組成測定(体重、筋肉量、脂肪量の測定)・体力測定』 講義：『プログラム説明会・開催背景』
第2回	講義：『体型革命の開始にあたって体組成測定結果返却』
第3回	講義：『減量の基本の「き」・食事の量の見直しと改善』
第4回	講義：『減量の第2ステップ・食事の質の見直しと改善』
第5回	講義：『体重測定・生活習慣病に関する絶対的知識』
第6回	講義：『運動の有用性～ウォーキングとジョギング～』
第7回	講義：『運動の有用性～筋力トレーニングと有酸素トレーニング～』
第8回	講義：『食事 × 運動 = ∞』
第9回	講義：『全生活習慣(運動・栄養・休養)を確認する』
第10回	実技：『運動実技の実践(仕事や日常でできる運動とは！?)』
第11回 事後測定	測定：『体組成測定(体重、筋肉量、脂肪量の測定)・体力測定』 講義：『オーダーメイドな自立した健康づくり・リバウンド防止』
第12回	講義：『結果報告・まとめ・閉講式・交流会』

クラウド型活動量計を装着

開発・販売元 【お問い合わせ先】

 **協栄産業株式会社**

URL

<http://www.kyoei.co.jp>

Mail

sce_support@kyoei.co.jp

コンポーネントソリューション事業部
〒143-6565 東京都大田区平和島6-1-1
(東京流通センター・アネックスビル)
ソフト開発部 AWD S窓口
TEL : 03-3767-6847