

セミナー参加者の声

定期的なInBody測定

“健康経営への InBody の活用事例はとても参考になりました。社内に InBody が常設してあるので、定期的に測定し健康づくりに役立てたいです。また健康づくり担当として、社内の利用率も上げていけるよう、働きかけたいと思います。”

筋肉量が大切な指標

“「隠れ肥満」という言葉に、はっとさせられました。体形、体重だけでなく、筋肉量が大切な指標だと勉強になりました。また、筋肉量を図る指標として、自分自身で手軽に見られる InGrip(握力)も活用してみたいなと思いました。”

健康の見える化

“健康であることが企業に与える影響がどんなものかを学ぶことができました。健康の見える化に早く取り組みたいです。InBody Challenge を全社対抗で行うなど、楽しく対抗意識を持って、いつのまにか運動習慣が定着させられると良いなと思います。”

運動の必要性を実感

“ゴムバンドを使用した実技は楽しかったです。実際にやってみて、自分がいかに体力が無いかを実感しました。InBody の結果の評価 % で自分の状態を知ること大事ですが、運動をやってみて体力の無さを目の当たりにすると、運動の必要性をより強く感じられました。”

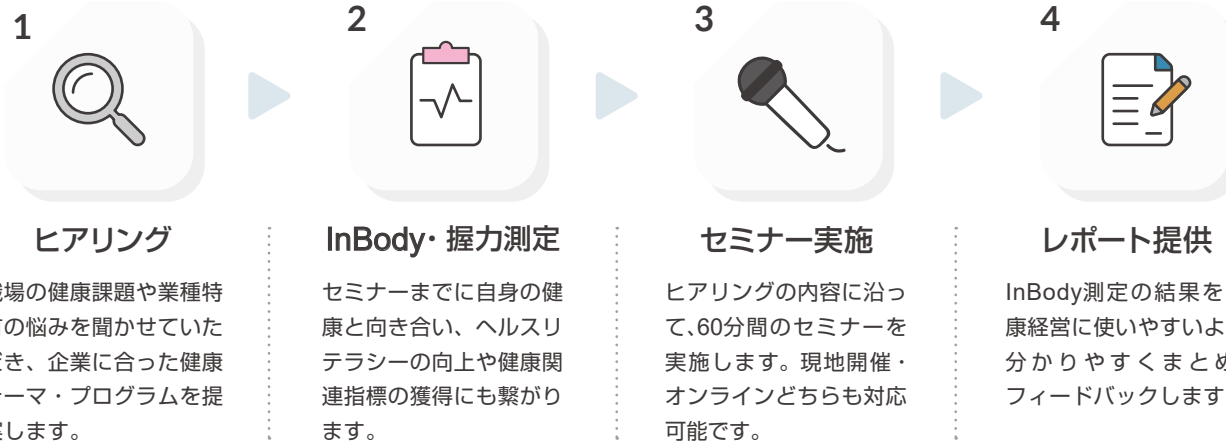
セミナー開催の実績

建設業・製造業・商業・サービス業・医療福祉業・公務など、健康づくり担当を含む100名以上の働き世代に体験いただいています。

★ ★ ★
👍 セミナーの満足度
4.62

✓ 今後の健康づくりに
活かしたい **97.4%**

セミナー開催までの流れ



株式会社インボディ・ジャパン 健康経営セミナーに関するご質問がございましたら、お気軽にお問い合わせください。

お問合せは
こちらまで

☎ **03-5875-5780**

営業時間 9:00~18:00(土日祝日を除く)

インボディ

検索

サービスの詳細やセミナーお申込みこちら



体成分を知ることが、 健康経営の第一歩

健康経営支援

InBodyセミナーで生活習慣改善に取り組みませんか？



企業向け InBodyセミナーのご案内

定期健康診断や特定健康診査の実施義務によって、多くの企業が生活習慣病のリスク対策、つまり“肥満対策”に力を入れています。しかし、もっとも健康リスクが高いのはサルコペニア(低筋力&低筋肉)と肥満(高体脂肪)が共存する“サルコペニア肥満”です。InBodyで体の中身を可視化し筋肉量や体脂肪率を知ること、健康状態をより正確に把握し、本当に必要な健康施策をはじめましょう。

健康増進にかかる支出を“健康投資”と捉えること。健康管理を経営的な視点で戦略的に実践すること。

体成分分析の専門企業として全ての人が心身ともに健康的な生活を営めるよう、健康増進をサポートします。

InBody健康セミナー紹介

メインプログラム



管理栄養士や健康経営エキスパートアドバイザーの資格を持つ社員が、要望に合わせて作成したセミナーを実施します。セミナーの内容は、下記のラインナップから合計60分を目安にカテゴリを自由に組み合わせ、職場の健康課題や業種特有の悩みなど、企業・従業員の要望に合わせてオーダーメイドできます。

料金 100,000 円（税抜） 所要時間 約 60 分

* 現地開催の場合、別途交通費が発生する場合があります。

カテゴリ	所要時間	概要
健康経営の重要性と健康課題	15分	企業や従業員が抱える健康課題を提示し、健康経営の重要性を紹介
健康経営の実践	15分	InBodyを活用した健康経営を、企業の施策例に基づき紹介
運動機会の増進：座学編	20分	身体活動や運動量の目安、腰痛・転倒予防に効果的な対策を紹介
運動機会の増進：運動編	10分	ゴムバンドを使用して職場や自宅で簡単にできるトレーニングを紹介
食生活改善：朝食欠食対策	10分	朝食の重要性、朝食メニュー選びのポイント、企業の支援例を紹介
食生活改善：高血圧予防	10分	食塩摂取量の目安と現状、高血圧予防・改善に効くDASH食を紹介
食生活改善：調整方法と実例	10分	カロリー調整やPFCバランスから考える、食事の改善ポイントを紹介
適正飲酒の推進	10分	アルコールによる健康被害、適量の目安、企業でできる対策を紹介
女性の健康保持・推進	10分	女性特有の健康課題を提示し、必要なサポートや企業の支援例を紹介
InBody結果項目の見方	10分	各項目の基準や評価方法、アプリの健康に役立つ機能を紹介

InBody測定

オプションプログラム



セミナー実施前にInBodyを職場へお持ちします。セミナー当日まで自由に測定し、測定結果もプリントアウトしてお渡しします。

料金 45,000 円 ～ 165,000 円（税抜）

* 表示価格は 7 日間の貸出料金です。InBody の機種と貸出期間によって料金が異なります。
* 料金には InBody の送料・設置・撤去・取扱説明が含まれています。
* プリンターと結果用紙は別途費用が発生します。
* 離島・郡部及び中継地域は別途お問い合わせください。

InGripチャレンジ

オプションプログラム



InGripチャレンジは男女ごとで握力の強さを競うイベントです。従業員が楽しみながら握力を測定することで、イベント感の演出もでき、職場の活性化にも繋がります。

料金 45,000 円～（税抜）

* 表示価格は 7 日間の貸出料金です。
* 料金には InGrip と InBody Touch の送料・設置・撤去・取扱説明が含まれています。
* 離島・郡部及び中継地域は別途お問い合わせください。

インボディの握力計InGripとデジタルサイネージ端末InBody Touchを職場へお持ちします。サルコペニアの診断ガイドラインでは、働き世代～中年期からのケア・介入の重要性が発信されています。握力は誰でも簡単に測定でき、全身の筋力・疾患リスクなど健康状態を予測する重要な指標です。InBodyの筋肉量（SMI・ASM/BMI）とInGripの握力データを収集することで、サルコペニアやサルコペニア肥満リスクなどの新たな健康指標獲得にも貢献します。

ゴムバンドトレーニング

オプションプログラム



職場や自宅で誰でも簡単にできる、ゴムバンドを使用したトレーニングを体験できます。ゴムバンドはレジスタンストレーニング（筋トレ）の一種で、怪我のリスクが少ないことから初心者や高齢者でもよく実施される運動メニューの一つです。

料金 1,000 円 / 人（税抜）

* セミナーのカテゴリで「運動機会の増進：運動編」を選択する必要があります。

ゴムバンドトレーニングは職場や自宅でできることをコンセプトに作成しており、特別なスペースや着替えをご用意いただく必要はありません。デスク周辺でも取り組むことができるメニューを多数用意しており、セミナーもトレーニングも職場で実施できます。体験で使用したゴムバンドはそのままプレゼントでお渡しします。



ロゴ入りゴムバンド

InBodyレポート

オプションプログラム



InBody測定で収集されたデータ、もしくは設置済みのInBodyのデータをお預かりして、従業員全体の測定結果を健康経営に使いやすいよう分析しフィードバックします。気になる社内の肥満率だけでなく、若年女性に多い痩せ率や低筋肉の割合など、性別毎で細かく把握できます。

料金 50,000 円（税抜）

* 分析内容は健康経営で活用できる①体成分均衡分析、②サルコペニア分析、③サルコペニア肥満・体型分析で構成されます。