

令和7年度

《飯田市からのお知らせ》

飯田市内企業のための 出前健康講座



働く皆さまの健康は会社や地域の大切な財産です！

健康づくりのきっかけに、また、さらなる健康への
ステップアップに専門職が伺います。
ぜひ企業の皆さまの健康づくりにお役立てください！

対象

飯田市内にある企業の皆さま（3名以上）

※飯田市外にある企業様は所在地の自治体へお問い合わせ下さい。

時間

30分～1時間

料金

無料



申し込み
期限

1か月前までにお申し込みください。（健康運動指導士の
講座をご希望の場合、申し込みは3か月前まで）

その他

企業様側のZoomホスト環境が整う場合、オンラインでの
出前健康講座が可能な場合があります。ご相談ください。

お申し込みはこちら

TELまたはFAXにてお申し込みください

TELの場合

飯田市役所 保健センターまでお問い合わせください
0265-22-4511（内線5534）

FAXの場合

ホームページから「申請書」をダウンロードし、
ご記入の上お申し込みください

0265-22-4884

飯田市 出前健康講座

検索



※飯田市外にある企業様は所在地の自治体へお申し込みください

【飯田市内企業様向け】～飯田市が行う内容となります～

健康講座 メニュー

前半

市役所保健師からの

注目! “健康情報”

後半

下記メニュー ①～⑥より
お選びください

具体的な内容は担当とご相談ください



からだ



①からだを知ろう!

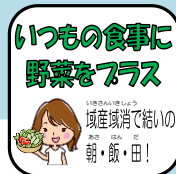
- ・健診結果について
- ・生活習慣病について
- ～高血圧、糖尿病、脂質異常症、メタボ他～

②からだを見える化!

- ・筋肉量や体脂肪率などの測定(測定時間2分/人)
- ・身体のゆがみ、姿勢をチェック(測定時間5分/人)



栄養



⑤体が喜ぶかしこい食べ方

- ・不規則勤務の方へ
働き方に合わせた食事のポイント
- ・お酒、間食の選び方
適量や時間のヒント
- ・注目! 食品表示のポイント



運動



③仕事の合間にできる運動

- ・職場で簡単ストレッチ
- ・プラステン講座

運動のプロ!

健康運動指導士の運動講座限定5企業
(申し込みは3か月前まで)



こころ

⑥働く人のこころの健康

- ・ストレスチェック
- ・知っておきたい
こころの疲れを和らげるセルフケア
- ・周囲のサポートについて
- ・相談窓口の紹介

歯



④歯周病と全身の病気の関係

- ・歯周病のメカニズムと予防の方法とは?

TEL・FAXともにお申し込みは
開催日の**1か月前まで**にお願いします
(健康運動指導士の講座をご希望の場合は
申し込みは3か月前まで)