

令和8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てください！

**対象** 飯田市内にある企業の皆さま（3名以上）

**時間** 30分～1時間

**料金** 無料



**内容** 裏面をご覧ください。

**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お申し込みの場合は3か月前まで）

※日程・内容がご要望にお応えできない場合もあります。ご容赦ください。

## お申し込み方法

TELの場合

健康づくり推進室 保健指導係 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問い合わせください。

【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

- ・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



### 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よく噛んで仕事の効率UP!

- ・歯を失う原因第1位は歯周病
- ・歯周病は体の病気の原因に?
- ・予防のポイントを知ろう



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お申込み  
の場合は**3か月前まで**)