

事業所・企業向け

# 働き盛り世代への健康出前講座

飯塚市では事業所や市内の団体を対象に、出前講座を行っています。日時、会場、内容については申込者と相談のうえ決定いたします。まずはお気軽にご相談ください。

## ☑ 出前講座について

無料

(調理実習をご希望の場合は、食材費が必要です)

### 日時

依頼に応じて対応します(土日祝、17時以降も対応可能ですのでご相談ください)

### 所要時間

おおむね30~1時間半/回程度  
(10分程度のミニ講話も可能です)

### 会場

事業所、飯塚市役所本庁、穂波支所  
飯塚市内交流センター 等

### 対象

飯塚市内の事業所、飯塚市内の団体  
(参加者に40~64歳の方を含む団体)

## ☑ こんなときにご活用ください

- ・定期的に実施しているスタッフ向けの職場内研修
- ・健康診断の結果が返却される時期の研修 等



## ☑ 講座内容の例

下記は講座内容の一例です。これらのテーマ以外も可能ですのでご相談ください。

- ・健康診断の結果を活用した生活習慣病予防
- ・メタボ予防について
- ・喫煙、飲酒と体の健康について
- ・高血圧予防のための食事
- ・生活習慣病予防のための運動
- ・働く人のメンタルヘルスについて
- ・質の高い睡眠について 等

各種測定も実施しています

- ・血圧測定
- ・血管年齢測定
- ・みそ汁の塩分測定
- ・体組成測定
- ・ストレッチ、運動指導

開催希望日の1か月前までに裏面の申込用紙をFAXまたは  
健幸保健課窓口にご提出いただくか、下記番号にお電話ください。

飯塚市 健幸保健課 健康づくり係

☎ 0948-96-8613

忠隈523番地(穂波支所内)

FAX:0948-25-8994

mail:kenkou-h@city.iizuka.lg.jp

HPIはこちらから  
ご覧ください



## 働き盛り世代への健康出前講座 申込書

申込日 年 月 日

団体名(団体概要)		
集会・会合等の名称・趣旨等		
連絡先	住所	
	電話番号	
	e-mail	
	担当者名	
希望テーマ		
開催希望日時		
参加予定人数		
会場名(飯塚市内に限る)		
会場所在地(飯塚市内に限る)		飯塚市
会場連絡先		
その他 (特に聞きたいこと等)		

※収益的事業として実施される場合や、特定の政治・宗教の表現を目的とする場合は対象となりません。

※希望日の1か月前までに、下記にご連絡の上、この様式を直接下記までお持ちください。

※日時についてはご希望に添えない場合もありますので、ご了承願います。

お問い合わせ・申し込み先  
 飯塚市 健幸保健課 健康づくり係  
 住所: 〒820-8605 飯塚市忠隈523番地(穂波支所内)  
 TEL: 0948-96-8613 FAX: 0948-25-8994  
 e-mail: kenkou-h@city.iizuka.lg.jp