

地区健診日程のご案内

生活習慣病やがんの早期発見のために、
年に1度、健診を受診しましょう！

地区健診会場では、がん検診(肺・大腸)も一緒に受診できます。

	日 程	受付時間	会 場	内 容
特定 健診	9月4日 (木)	9:00~9:20	大仏公民館	・若人健診 ・特定健診 ・後期高齢者の健診 ・肺がん結核検診 ・大腸がん検診 ・オプション検査



8月26日までに予約された方には
事前に書類をお送りします



【予約方法】 WEB予約 または 電話予約で受付しています

① WEB予約



② 電話予約

宇佐市地区健診予約センター

☎0570-000-277

受付時間: 9:00~19:00

(土日、祝日、年末年始を除く)



検診センター



健診施設でも

健診を受けることができます

日程が合わない・・・
色々な健診を受けたい



施設名	住所	電話番号	予約受付時間
宇佐高田地域 成人病検診センター	宇佐市大字 南宇佐635	0978-37-2451	10時~16時 土・日・祝日・お盆 年末年始(12/30~1/3)を除く
大分県厚生連 健康管理センター	別府市緑丘町 12番2号	0977-75-6154	10時~16時 土・日・祝日 年末年始(12/30~1/3)を除く

【お問い合わせ】 宇佐市役所 健康課 健康増進係 ☎0978-27-8137

管理栄養士からの健康情報

夏バテを防ぎ、元気に暑さを乗り切ろう



もっと
詳しく!

夏の暑さで、簡単にさっぱり済ませようと、うどん・そば・そうめんなど、冷たいめん類だけの食事になっていませんか?

めん類などの炭水化物（他にもごはん、パン、いも類）のみの食事だと、食後の血糖値が急激に上昇してしまいます。高血糖予防のために、たんぱく質（肉、魚、卵、大豆製品）やビタミン・ミネラル（野菜、果物）も一緒にとるようにしましょう!

野菜ってすごい!

肥満予防・食べすぎ防止

高血圧予防

高血糖・脂質異常予防

免疫力維持・がん予防

そんな野菜の目標量は**1日350 g!**

腸内環境を整え便秘予防

生の状態で
両手3杯分
(1食両手1杯)



ぶらり立ち寄り測定会で
野菜摂取量が調べられます

夏にオススメ!

ひんやり♪冷凍夏野菜そうめん
のレシピ



「まず野菜、もっと野菜」プロジェクト

無料

ぶらり立ち寄り測定会

30秒
測定

日 時 すべて10時～11時半

場 所

令和7年8月18日(月) **安心院** マルミヤストア 安心院店

19日(火) ゆめマート宇佐

20日(水) **宇** トキハインダストリー 長洲店

21日(木) **佐** トキハインダストリー 宇佐四日市店

22日(金) **院内** マルミヤストア 院内店

・ **ベジチェック** (野菜摂取量測定) ・ **管理栄養士** の一言アドバイス

・ はや!うま!野菜 **レシピ紹介** ・ 野菜がすすむ **試供品配布**

※混雑状況によりお待ちいただく場合があります。ご了承ください。

あるとっく

ミッション
20
ポイント

主催..宇佐市健康課