佐田地区の皆様へ

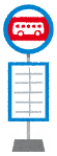
地区健診日程のご案内

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3日(水)	9:00~9:20	熊公民館	・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
		9:50~10:10	且尾公民館	
		10:40~11:10	佐田地区公民館	

送迎があります！

8月25日までに予約していただいた方には
事前に書類をお送りします



10:30 出発
ロノ坪公民館

10:50 出発
笹ケ平公民館

佐田地区公民館

※帰りは送迎を希望するすべての方の健診が終了後、それぞれの公民館へお送りします。

＜予約方法＞

①WEB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）

【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

もっと詳しく！

夏バテを防ぎ、元気に暑さを乗り切ろう

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
- 腸内環境を整え便秘予防

そんな野菜の目標量は**1日350ｇ！**

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)	宇佐	ゆめマート宇佐
２０日(水)	宇佐	トキハインダストリー　長洲店
２１日(木)	宇佐	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。

主催：宇佐市健康課

あるとっく OITA
ミッション 20 ポイント