

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9日 (火)	9:00~9:30	麻生地区 活性化センター	・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



送迎があります！

8月29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



8:50 出発
上麻生公民館



麻生地区活性化
センター

※帰りは送迎を希望する全ての方の健診が終了後、各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

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