

# 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)	10:20~10:50	長峰活性化センター	<ul style="list-style-type: none"> <li>・若人健診</li> <li>・特定健診</li> <li>・後期高齢者の健診</li> <li>・肺がん結核検診</li> <li>・大腸がん検診</li> <li>・オプション検査</li> </ul>



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



10:15 出発  
上赤尾公民館



10:30 出発  
木部公民館



長峰活性化  
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350g！

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) **宇佐** トキハイндastreetリー 長洲店

21日(木) **宇佐** トキハイндastreet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