

地区健診日程のご案内

今年度の健康診断はもうお済みですか？年に1度、健診を受診しましょう！

総合健診会場では、がん検診も一緒に受診できます。

	日程	受付時間	会場	内容
総合健診	10月31日 (金)	8:15~10:30	さんさん館	・若人健診 ・特定健診 ・後期高齢者健診 ・各種がん検診 (肺・胃・大腸・乳・子宮) ・オプション検査



10月22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

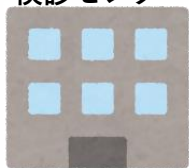
☎0570-000-277

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

10月は「みんなで延ばそう健康寿命推進月間」です！ 健康づくりや運動に取り組んでみませんか？

健康相談（無料・要予約）

- * 保健師や管理栄養士による相談や
血圧測定・血糖測定・体組成測定・尿検査など行っています。
- * 日程：毎週水曜日（祝日は除く）9時～11時
- * 場所：宇佐市役所1階 11会議室

生活習慣を
振り返りたい

普段の血糖値
が知りたい



個別でお話をうかがいます
お気軽にご利用ください

体組成測定の様子



体脂肪率
筋肉量
体内水分量 など
手軽に測定できます！

さわやか運動教室（無料） 予約不要

こんなお悩みありませんか？

運動を始めたいけど
何からすればいいか
わからない

最近
お腹周りが気になる

効果的な
ウォーキング方法を
知りたい

- * 講師：健康運動指導士
- * 内容：リズム体操・ステップ運動・ウォーキングなど
個人のペースで続けられる運動を行っています。
- * 時間：14時～15時30分（受付：13時30分～）

日程・会場の確認はこちら↓↓



宇佐市 さわやか運動教室



動きやすい服装で
飲み物やタオル、室内シューズを
忘れないでね

一緒に運動しましょう！



※詳しくは健康カレンダーで確認 または
お電話（健康課）にてご連絡ください