

すこやかだより



歩こう会の開催のお知らせ

藤原地区健康づくり推進協議会では、健康寿命を延ばす活動に取り組んでいます。
下記の内容で歩こう会を開催します！
みんなでわいわい歩きながら藤原地区の素敵な場所を発見しませんか？

ご参加お待ちしております♡

日程

令和7年12月3日(水)

8時45分集合 (12時終了予定)

※雨天の場合は、12/2(火)16時頃に判断し、中止のご連絡を行います。

集合場所

日出町保健福祉センター

歴史散策コース

コース

日出町保健福祉センター → 井手八幡神社 → 安養寺経塚古墳 → 藤原地区公民館(休憩) → 殿様棕 → 日出町保健福祉センター

持ち物

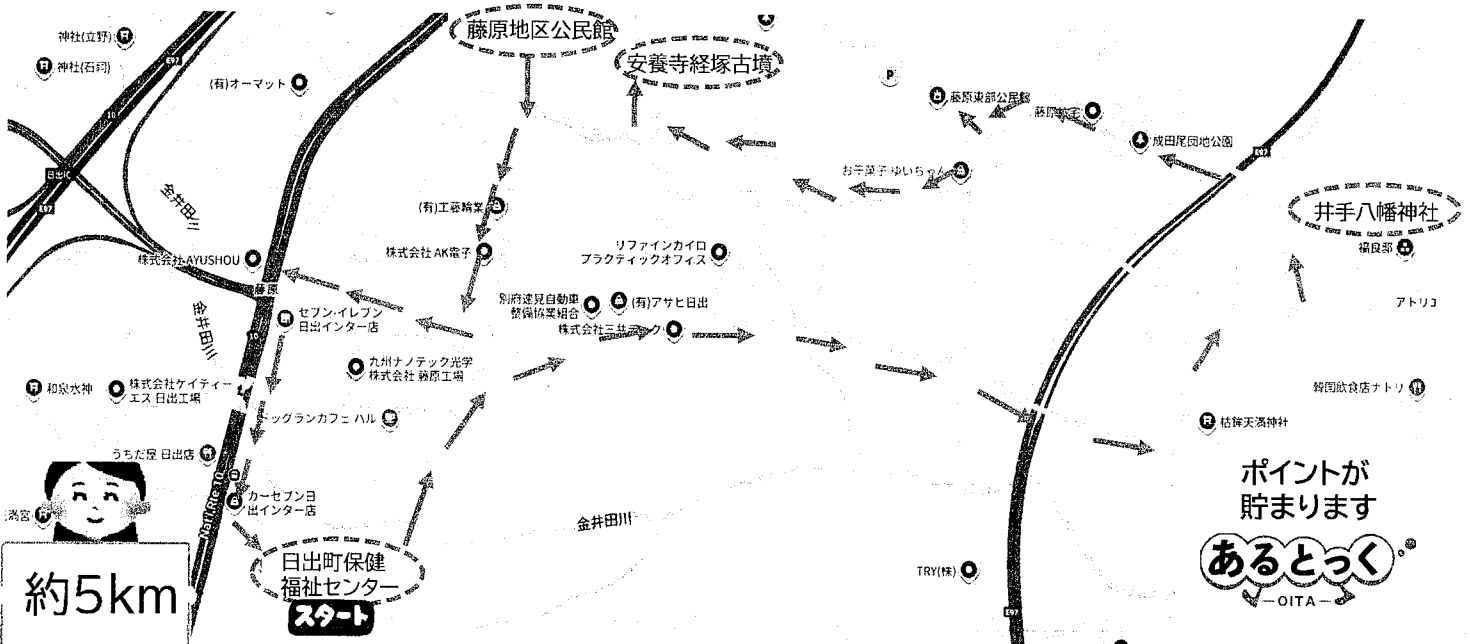
運動できる服装、飲料水(協議会でもお茶を準備します)、タオル

申込方法

- ①お住いの地区の健康づくり推進員へ申込み(裏面に記載)
- ②二次元コードから申込み
- ③日出町健康増進課へ申込み(0977-73-3130)



※締め切り：11月25日(火)まで



主催：藤原地区健康づくり推進協議会 共催：日出町健康増進課

藤原地区健康健康づくり推進員

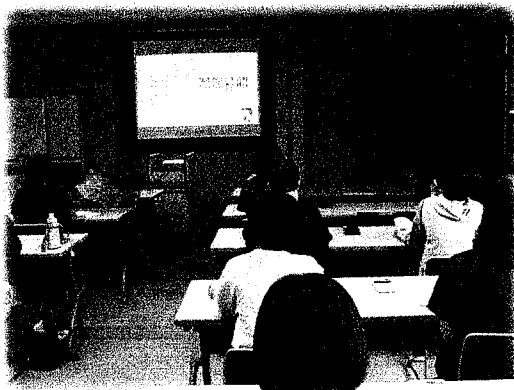


区名	氏名	区名	氏名
東部	井上 仁史	中部	吉岡 久美子
	梅田 くみ子		村岡 千穂
南部	河内 智子	一北	定平 壽一
	森田 ひとみ		平山 弥生
	河野 まち子	赤松	長野 典明
西部	溝口 千香		丸山 安恵
	岩波 由美子	自然郷	杉田 真理子
			阿部 一葉

栄養学習会のご報告

10月7日(火)に「食事バランスと生活習慣病」について、日出町健康増進課手嶋管理栄養士さんに講話をしていただきました。また、野菜摂取量を調べるベジチェック測定と食事バランスを調べる食育SATという機械の体験も行いました。講話や体験を通して、それぞれの日頃の食生活を見直すよい機会となりました。当日は18名の方にご参加いただきました。

講話



食育SAT体験中



参加者からの感想

食育SAT、ベジチェックを初めて計測しました。野菜がどの位とれているかや塩分のとりすぎ等が分かって、これから気をつけて食事を取りたいと思います。

たくさんのサンプルの中から選んでいく過程もとても楽しかったです。実際に数値として表れると気をつけるところがわかりました。

これからもみなさまの健康づくりのお役に立てる取組を行いますので、ぜひご参加ください！