

すこやかだより



講演会のお知らせ

大分あるとつく
対象ポイント



「最近健診を受けたけれど、結果がいまいちわからない」「生活習慣病について気になるけど、何から始めればいいのか分からない…」

こんな悩みはありませんか？

この講演会では専門の医師が健康診査の結果をどう読み解くか、生活習慣をどのように改善していけばいいのかを具体的にお話ししてくれます。

健診を最大限に活かし、生活習慣病を予防するための実践的なヒントを学ぶことができますよ。ぜひ、ご参加ください！

自分のカラダを知ろう！

生活習慣病と健康診査

講師 サンライズ健診センター

センター長 酒井 晃治 氏

無料

令和8年

2

26

木

14：00～15：00

13：30～14：00まで希望者に1日の野菜摂取量が分かるベジチェック測定をします。

場所：日出町保健福祉センター

多目的ホール

申し込み方法【期限：2/19（木）まで】

- ①お住まいの区の健康づくり推進員へ申込み（裏面）
- ②日出町健康増進課へ申込み【TEL:0977-73-3130】
- ③インターネットから申込み（右記二次元コード）



来場者に
ささやかな
プレゼントが
あります。

よろしくお願ひします



藤原地区健康健康づくり推進員

ご参加お待ち
しています♡

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

歩こう会報告

令和7年12月3日(水)に藤原地区の歴史をめぐる「歴史散策コース」を歩きました。参加者は17名で、みんなで歩きながら藤原地区に隠された歴史に触れ、新たな発見を知ることができました。



参加者からの感想

今回のコース設定がたまたま個人で毎日ウォーキングしているところと同じでしたが、色々途中で説明が聞けて、新鮮さを感じながら歩くことができました。楽しかったです。(中部区)

今回は大変良い勉強と足の運動となり、ありがとうございました。日出に来て30年余りになりますが、藤原にこんな歴史があることを知りませんでした。本日は良い機会となりました。(赤松区)