

# 健康寿命延伸おうえん企業

健康情報リーフレット配布  
(けんしん)

けんしんの各支店(別府、上人、日出、山香、杵築)にて  
設置、配布(別府市、杵築市、日出町と協働)

★朗報★  
**ぶっちゃけ運動したくない方へ!**  
運動不足を感じている...けど時間がない!面倒臭い...  
そんなあなたに知って欲しい「誰でも続けられる運動」が始まります!

**¥0** **オンラインセミナーと動画**  
好きな時に好きな場所で観れる!

日時: 令和2年12月2日、9日、16日、23日  
令和3年1月6日、13日、20日、27日  
2月3日  
毎週水曜日 朝8:30~(10分程度)

内容: Zoomを使ったオンラインセミナーへの参加  
テーマ: 一日を楽しく元気に!誰でもエクササイズ!  
参加費: 無料  
講師: 別府市健康づくり推進課 嶋田清美 氏

**予告**

※セミナー開始と同時に、QRコードから「誰でもいつでも簡単にできる運動」をテーマとした10分動画を観ることができるようになります。ぜひ「隙間時間」にご活用ください!  
(QRコードは後日お送りします。)

【申込・問合せ先】 別府市健康づくり推進課  
☎: [hpd-hw@city.bepou.lg.jp](mailto:hpd-hw@city.bepou.lg.jp) TEL: 21-1117 (直通)  
申込は別添紙に、事業所名(個人名)、代表者名、参加人数、参加希望日全てをご記入のうえ、上記メールアドレスにお送りください。

ポイント!おうえんマーク



けんしん  
おおいだ  
けんしん

杵築市  
無料歯科健診のお知らせ

- ◆対象者 20歳~74歳の市民(令和3年3月31日時点の年齢)
- ◆実施期間 令和2年4月1日~令和3年3月31日
- ◆健診費用 無料(年度内に1回のみ助成となります)
- ◆受診方法 下記の歯科医療機関に事前予約をして受診してください。

歯科健診実施歯科医療機関

歯科医療機関名	受付時間	事前予約	連絡先
有永歯科医院	月曜日~土曜日 ※土曜日は午前中のみ	要	(0978)
	午前 9時~13時 午後 14時~18時	2日前まで	63-2165
久保歯科医院	月曜日~土曜日 ※土曜日は午前中のみ	要	(0978)
	午前 9時~11時30分 午後 14時~17時30分	7日前まで	63-8241
歯科原田医院	土曜日	要	(0978)
	午前 11時30分~13時	4日前まで	64-2460
田川歯科医院	月曜日~土曜日 ※土曜日は午前中のみ	要	(0978)
	午前 9時~11時30分 午後 14時30分~17時30分	前日まで	62-2061
なんば歯科医院	月曜日~土曜日 ※土曜日は午前中のみ	要	(0978)
	午前 9時~12時 午後 14時30分~18時30分	前日まで	63-4182
宮本歯科医院	月曜日~土曜日 ※土曜日は午前中のみ	要	(0978)
	午前 9時~12時30分 午後 14時~18時30分	前日まで	63-3033
長野歯科医院	月曜日~土曜日 ※土曜日は午前中のみ	要	(0977)
	午前 9時~13時 午後 14時~18時	2~3日前まで	75-0680

【問合せ先】 杵築市健康長寿あんしん課 市民健康係  
電話 0978-64-2540

ポイント!おうえんマーク



日出町  
健康メニュー応援キャンペーン どの1  
美味しい食で健康づくりを応援! in 日出町内飲食店  
開催期間 2020年11月1日@11月30日@

おおいだ  
けんしん  
けんしん

「心かえめ食塩多めの野菜」を美味しくいただきよう!  
食後にアンケートに答えてボールペンをゲットしよう!  
※(その1)(その2)共に、健康アプリ「おおいだ歩様」のポイント対象です。

その2  
裏面へ!!

<p>Café de ALL</p> <p>コブサラダ +トルティヤ 1,100円</p> <p>野菜量 約350g</p> <p>食塩量 約2.8g</p>	<p>Café BASE-1</p> <p>ヒーリングカレー +タンダー ランチ1,500円 ディナー1,500円</p> <p>野菜量 約200g</p> <p>食塩量 約2.9g</p>
<p>Café LIFE</p> <p>ごぼうとりんごの キーマカレー 900円</p> <p>野菜量 約2.4g</p> <p>食塩量 約2.9g</p>	<p>JAべっぴん日出女性部加工班</p> <p>節塩彩り 弁当 500円</p> <p>1日10食限定 いろんな みかずと 嬉しい 味付けの 手作り弁当。</p>
<p>ダイニングカフェ インディゴ</p> <p>チキンの ハーブ焼き 1,100円</p> <p>野菜量 約2.7g</p> <p>食塩量 約2.7g</p>	<p>Reller café コトコト</p> <p>ハンバーガー ランチ ポテト・サラダ・ ドリンク付き 1,100円</p> <p>野菜量 約150g</p> <p>食塩量 約2.9g</p>
<p>万来</p> <p>万来歯肉野菜ラーメン 700円</p> <p>野菜量 約260g</p>	<p>レストバーオムレツ</p> <p>1日野菜と モッツアレラチーズ のトマトソース 1,000円</p> <p>野菜量 約350g</p> <p>1日分の 野菜を使った トマトソース パスタ。</p>

ポイント!おうえんマーク

