

健康増進 普及月間

9月1日

9月30日

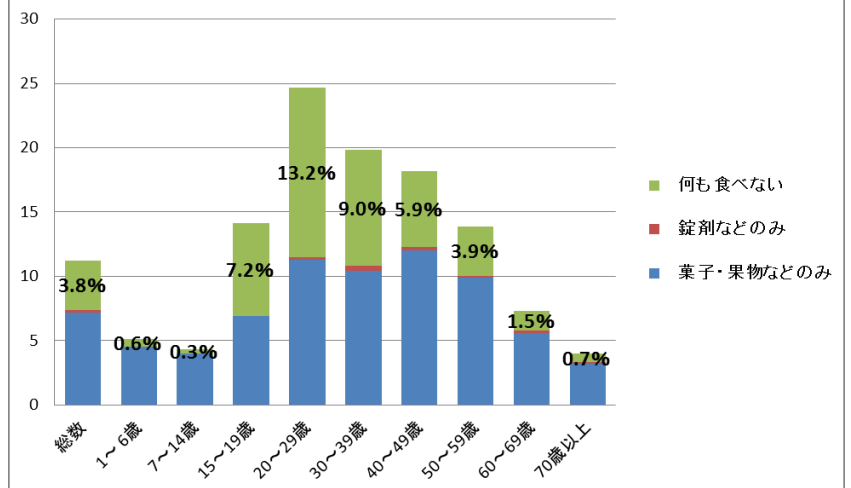


食生活改善！！朝食を食べよう！！

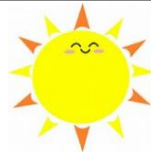
厚生労働省は「健康寿命の延伸」を目的に、毎年9月1日～9月30日の1か月間を健康増進普及月間としています。

2015年厚生労働省・栄養調査によると、朝食の欠食率は、20歳代で最も高く、13.2%となっています。

朝食欠食率(2015年厚生労働省・栄養調査より)



朝食欠食すると
こんな影響が...



睡眠中に下がった体温や、血圧を上げることができず、体を目覚めさせることができない

脳エネルギーが低下し、集中力の低下やイライラ感につながる

朝食を毎日食べている人に比べ、糖尿病や脳卒中を引き起こしやすくなる

体はエネルギーを節約しようとするため、体脂肪を分解する能力が低下。肥満になりやすく、脂肪肝を引き起こす原因にも...

キャンペーン実施中

生活習慣病に関する 情報提供コーナー

- 2階待合室にて食事や生活習慣病に関するポスターなどを展示しています。ぜひご覧ください。
- パンフレットはご自由にお持ち帰りください。

「最近食事が偏っているかもしれない」
等々、そんな方にオススメです。
この機会に受けてみませんか？

食事診断



食事診断結果に基づいた栄養アドバイス、
栄養相談に管理栄養士が対応します。
食生活が気になる方、食事改善が必要と言
われたことがある方におすすめです。
この機会にご自分の食生活を振り返ってみ
ませんか？

場所：2階結果説明フロア

料金：1,080円

所要時間：30分程度（待ち時間が生じる場合が
あります。ご了承ください。）



個別相談コーナー

保健師、管理栄養士による個別相談です。
生活習慣病予防に関するアドバイスを行
います。
ご希望の方は、問診時または受付にお申
し出ください。

期間：9月11日(月)～9月15日(金)

時間：10:00～11:00

場所：2階結果説明フロア

無料

期間限定！1日限定10食

理想的な朝食メニュー

健診終了後、朝食を食べて出勤、お出かけ
しませんか？

朝食として理想的なメニューをご用意いた
しました。ぜひご賞味ください。

※必ず健診終了後にお召し上がりください。



*イメージ図

提供期間：9月11日(月)～9月15日(金)

提供時間：9:00～10:30

場所：1階レストラン「オアシス」

料金：380円



公益財団法人 大分県地域成人病検診協会

大分県地域成人病検診センター

☎ 097-569-2211

FAX 097-569-2212

<http://www.oita-h-cuc.jp/>