

瀬戸内市の旅

Journey of Setouchi City



空から見た黒島ヴィーナスロード（左から黒島、中ノ小島、端ノ小島）



海中から現れた砂の道



利用のご案内

- ▷所在地 黒島（牛窓町牛窓） ※定期航路がないため、有料のボートをご利用ください。
- ▷利用時間 日中の干潮時
- ◎ザ・ホテルリマーニ&スパ ☎0869-34-5500
- ◎前島フェリー ☎0869-34-4356

牛窓沖に浮かぶ黒島では、潮がよく引く日の干潮時前後に海中から砂の道が現れ、黒島・中ノ小島・端ノ小島の3つの島が弓形につながり、歩いて渡ることができます。この神秘的な砂の道が「黒島ヴィーナスロード」です。

黒島は、牛窓の約2km沖にある定期航路のない島です。ホテルの桟橋や前島港から、有料のボートを利用し、約5分で到着します。牛窓は「恋人の聖地」に認定されているため、黒島は恋のパワースポットとしても有名です。砂の道を歩いて、中

ノ小島で幸せのハート型の石「女神の心」を探してみてください。想いを込めながらそっと触れると願いが叶うはず。 「日本の夕陽百選」の牛窓の夕陽と重なると、黒島はさらにロマンチックな雰囲気になります。



ハート型の石



黒島ヴィーナスロードで見る牛窓の夕陽

黒島ヴィーナスロード

特定健診ニュース

あなたの未来のために
気軽に始めてみませんか？

「特定保健指導」(健幸チャレンジ)

保健指導を受ける人に「万歩計」と「オリジナル健康記録手帳」を差し上げますぞ！



メタボ予防&特定健診PRキャラクター
ゴヒャク・デ・ウケール

特定保健指導 (健幸チャレンジ)

市が実施する、40〜74歳の瀬戸内市国民健康保険被保険者を対象とした特定健康診査(特定健診)が、6月から始まりました。

特定保健指導(健幸チャレンジ) おすすめポイント

- ①万歩計を支給します(昨年度支給した人は除く)ので、すぐに取り組みが開始できます。
- ②ゴヒャク・デ・ウケールのオリジナル健康記録手帳を差し上げます。
- ③体組成計による筋肉量や基礎代謝量などの健康チェックも行っています(無料)。
- ④忙しい人には、短時間のコースもあります。

特定健診の結果、メタボの危険がある人は、生活習慣病予防の取り組みを進める「特定保健指導」をおすすめしています。

保健師や管理栄養士が半年間1対1で、あなただけの、あなたのための保健指導を行います。1対1の個別指導が苦手な人には、グループでの指導もあります。

「保健指導は難しいけど、簡単な健康相談は受けたい」という人には、20分程度の健康相談メニューもあります。

ライフスタイルに合わせて選べます

「半年間、1対1での指導はしんどい」「自分の行きたいときに指導を受けたい」と、保健指導の受け方については、いろいろな希望をお聞きます。

できるだけ皆さんの要望に応えるために、以下の保健指導や健康相談を用意しています。自分に合ったメニューを受けるようにしましょう。

▽保健指導の内容など

こんな人におすすめ	名称	保健指導の内容	備考
とにかく忙しい人へ	体組成計による簡単な健康チェック(スマート健幸相談)	筋肉量、脂肪量などを1分間計測して、簡単な健康アドバイスを行います。	ご都合に合わせて、市役所本庁で行います(15〜20分程度)。
1対1でしっかりサポートしてほしい!	健幸チャレンジ相談(個別保健指導)	市の保健師または管理栄養士が近くの公民館やコミュニティセンターまで出向いて指導します。	希望で市内の医療機関で受けることもできます(要相談)。
気軽にみんなで指導を受けたい!	健康カフェ	健康教室の形で開催しています。申し込みや参加費は不要です(家族・知人も参加可能)。	1時間30分の内容で、健康の話、食事の話、手軽にできる体操と、いろいろ行っています。

健康カフェ

普段、なかなか健康について話す機会が少ないと思います。短い時間ですが、皆さんで気軽に楽しく健康についてお話ししたり、体を動かしたりしてみませんか。

参加費は不要です。お気軽にご参加ください。

▽日時 7月31日、11月13日、平成31年2月5日

(いずれも火曜日)

午前10時〜午前11時30分(午前9時30分受付開始)

▽場所 ゆめトピア長船

▽対象 瀬戸内市民

※動きやすい服装でお越しください。

※準備の都合上、できるだけ事前にお申し込みください。

◎市民課
0359-247096

