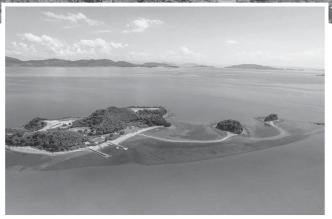
瀬戸内市の旅

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

包まれます



分で到着します。 有料のボートを利用し、 ホテルの桟橋や前島港から、 ある定期航路のない島です。 黒島は、牛窓の約25沖に

に海中から砂の道が現れ、

潮がよく引く日の干潮時前後

牛窓沖に浮かぶ黒島では、

つの島が弓形につながり、 島・中ノ小島・端ノ小島の3

歩

いて渡ることができます。

定されているため、 牛窓は「恋人の聖地」に認 砂の道を歩いて、 スポットとしても有

のパワ

ずです。 の夕陽と重なると、 そっと触れると願いが叶うは らにロマンチックな雰囲気に ください。想いを込めながら 小島で幸せの 「女神の心」を探してみて



ハート型の石

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 ▷利用時間 日中の干潮時

問ザ・ホテルリマーニ&スパ ☎0869-34-5500

問前島フェリー ☎0869-34-4356



黒島ヴィーナスロードで見る牛窓の夕陽

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)

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

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

「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-ゴヒャク・デ・ウケール

苦手な人には、グループでの

対1の個別指導が

指導もあります。

簡単な健康相談は受けたい

「保健指導は難しいけど、

▽日時 7月31日、11月13日

平成31年2月5日

にご参加ください

参加費は不要です。

してみませんか。

康相談メニューもあります。

20分程度の健

あなたのための保健指導を行

市が実施する、40~74歳の

者を対象とした特定健康診査 瀬戸内市国民健康保険被保険 6月から始

(健幸チャレンジ) 特定保健指導

定保健指導」をおすすめして 予防の取り組みを進める「特 間1対1で、 危険がある人は、 保健師や管理栄養士が半年 あなただけの 生活習慣病

合わせて選べます

導や健康相談を用意してい します。 保健指導の受け方につ 応えるために、以下の保健指 はしんどい」「自分の行きた できるだけ皆さんの要望に ときに指導を受けたい」と、 自分に合ったメニュ いろいろな希望をお聞き 1対1での指導

④忙しい人には、短時間のコースもあります。

組みが開始できます。

ます (無料)。

▽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。



※準備の都合上、できるだけ ※動きやすい服装でお越しく ▽場所 >対象 瀬戸内市民

國田市民課

事前にお申し込みください

午前10時~午前11 (午前9時30分受付開始) (いずれも火曜日) ゆめトピア長船

健康カフェ

て話す機会が少ないと思いま

短い時間ですが、皆さん

普段、なかなか健康につ

で気軽に楽しく健康につい