

あなたも
Let's try!!

宮崎県健康づくり協会の
健康づくり

「登山編」



夏山シーズン到来。
今回は協会の健脚の登場です。「山に登るなんて！」
山を見上げただけでもキツいなーと思いませんか？今回は、「キツい」の先に見えてくる山の魅力について聞いてみました。



山頂でいただく
コーヒーは
格別です。



1 韓国岳 からくにだけ
所在地：小林市、えびの市
標高：1700m
特徴：大眺望が楽しめる
霧島連山の最高峰

清流を眺めていると
仕事の疲れもいっきに
吹き飛びます。



3 行藤山 むかばきやま
所在地：延岡市
標高：829m
特徴：「日本の滝百選」の
行藤の滝が圧巻

景色を
見ながらの
お弁当は
最高です。



2 高千穂の峰 たかちほのみね
所在地：都城市、高原町
標高：1574m
特徴：坂本龍馬が新婚旅行で
訪れた名峰

4 双石山 ぼろいしやま
所在地：宮崎市
標高：509m
特徴：気軽に行けて宮崎
市内が一望できる

山に登ることで
体力がつき仕事も
疲れ知らずです。



サ
ン
テ
の
ク
イズ

目の健康に大切なビタミンAが
多く含まれる食品はどれでしょうか？

応募方法

サンテクイズに正解した方の中から抽選で
7名の方に図書カード500円分をプレゼント
します。必要事項をご記入の上、宮崎県健
康づくり協会HPのサンテクイズ応募フォー
ムまたはハガキにてご応募ください。個人
情報につきましてはプレゼントの発送のみ
使用いたします。

前回のサンテクイズの答え B. ふくらばぎ でした！

必要事項

- ①サンテクイズの答え
- ②年齢
- ③お名前
- ④郵便番号、住所
- ⑤サンテの感想、ご意見など

- A コーヒー
- B うなぎ
- C 豆腐
- D ヨーグルト

応募締切 令和2年10月9日(金) 当日消印有効
当選者の発表はプレゼント発送をもって代えさ
せていただきます。クイズの答えは
次号で発表します。

応募先

応募フォーム
はコチラ



〒880-0032 宮崎市霧島1-1-2
宮崎県健康づくり協会
「サンテ宮崎」編集係