

Smart Check 健診・検診の受診

●セットで無料「タダとく健診」を受診しよう！ (健康診査+胃・肺・大腸がん検診)

健診と市が実施するがん検診(胃・肺・大腸)と一緒に受けて0円！とまチョップポイント最大400ポイントを付与します。



※その他の追加オプションの料金は対象外

対象 苫小牧市国保に加入の40歳以上の方、後期高齢者医療制度加入の方(通院治療中の方も可)

受診期間 令和2年2月29日まで

※実施機関や予約状況などにより、健診のみまたは健診と一部のがん検診のみの受診となる場合があります。詳しくは各実施機関にお問い合わせください。なお、実施機関は健康支援課HPでご覧になれます。

●がん検診受診者優待サービス

胃・肺・大腸・子宮・乳がん検診のうち、3種類以上のがん検診受診で「健幸レストラン」のヘルシーランチがお得になります(デザート無料)。*がん検診1種類につき100とまチョップポイント付与



●健診・検診やってまステッカー

特定健診、がん検診、歯周病検診を実施している医療機関に、オリジナルステッカーを貼って健診・検診をPRします。

●糖尿病コーディネーター養成

糖尿病などの重症化予防のための医療スタッフの育成を行います(養成講座の開催)。

Smart Eat 適切な食生活

●食育人材バンク登録者募集中

食に関する達人を登録し、出前講座講師として派遣します。

★登録したい

食育に関心があり、知識や技術を広めたい方、生産者や料理の講師、各種ソムリエなどの資格がある方など



★活用したい

食育に関する勉強会を開きたい！サークルの講師をお願いしたい！町内会のイベントに呼びたい！など



●Reciコン(健幸レシピコンテスト)

身近な食材を使って、おうちで簡単に作れる“ヘルシーおいしーあなたのレシピ”を募集中！採用されたレシピは、「健康フェスタ」ほか市の健康イベントなどで紹介します。



詳 Reciコン事務局

(国保課内)

TEL (32)6425

応募方法など
詳細はこちらから



●健幸レストラン

月1回(5月~2月)、保健センターで「健幸レストラン」がオープン！ヘルシーランチを食べて楽しく健康を学びましょう。



5月の開店日=5月29日(水) 12時~13時30分(予約制)

※5月9日(水)開催の市民健康教室では、ヘルシーメニューの試食ができます

TEL 保健センター **TEL** (35)0001

Smart Breath 禁煙

●空気のおいしい施設ステッカー

全面禁煙を実施している飲食店や公共施設に「空気のおいしい施設ステッカー」を配布します。ステッカー配布施設は「空気のおいしい施設」として市のHPで公表します。

●毎月22日はスワンスワンデー

5月18日(土)大作戦キックオフイベント会場や市内の公共施設に、禁煙啓発ブースを設置します。

●受動喫煙・がん予防フォーラム

受動喫煙・がん予防についての講演や、意見交換などを行います。

日 7月28日(日) 14時から

所 市民会館

※詳細は広報とまこまい7月号でご案内



Smart Walk 適度な運動

●みんなでラジオ体操

子どもから大人まで、1,000人が集まってラジオ体操!! 家族やお友達を誘って参加しませんか? 企業・団体の皆さんもぜひご参加ください。



日 6月29日(土) 9時30分から ※詳細は広報とまこまい

所 総合体育館 直接会場へ 6月号でご案内

●謎解きウォーキング

ラジオ体操の後は「謎解きウォーキング」へGO! 健康クイズを解きながら楽しくウォーキングができます。

日 6月29日(土) 10時から

所 総合体育館、保健センター、医師会館



●簡単ストレッチ

各種教室などで簡単なストレッチを取り入れ、子育てママの疲労回復や高齢者の介護予防に役立ちます。

市民が健康で楽しく送れる毎日を!

今年度は、まちぐるみの取り組みである大作戦シリーズとして、「みんなで健幸大作戦!」に取り組みます。“健康”にフォーカスを当て、「健康寿命をのばそう~ちょっと実行、ずっと健康~」をスローガンとして、

Smart Check 健診・検診の受診

Smart Eat 適切な食生活

Smart Breath 禁煙

Smart Walk 適度な運動

これら4つのアクションからアプローチしていきます。市民、企業市民および各団体の皆さんと一緒にみんなで“健康”を考え、みんなで“健康”を心掛け、みんなで“健康”を実現する、元気に健康で楽しく毎日を送れることを目標に、そんな思いを“健幸”という言葉で合言葉にチャレンジしたいと思っています。

健康寿命、健康増進、健康経営……など、“健康が時代のキーワード”になっている今、皆さんと一緒に“健幸”を追い掛けていきたいと思っています。



苫小牧市長
いわくら ひろふみ
岩倉 博文