

# みんなの

いぬづか  
さなみちゃん

かきざき  
あおぼくん

にしむら  
かんたくん



## 今月の

健康支援課 ☎(32)6407

### 健幸インフォメーション

5月18日に「みんなで健幸大作戦！キックオフイベント」を開催し、「みんなで健幸大作戦！」が本格的にスタートしました。「ちょっと実行、ずっと健康」を合言葉に、誰もが気軽に参加できるさまざまなイベントを毎月ご紹介していきます



### 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)を一緒に受けて0円！※とまチョップポイント最大400ポイント付与  
 刻苦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  
 ※がん検診1種類につき100とまチョップポイント付与



### Smart Eat 適切な食生活

#### ■食育人材バンク登録者募集中

6月は食育月間です。食育に関心がある方、勉強会を開きたい方などはご連絡ください！

★登録したい



★活用したい



#### ■健幸レストラン

保健センター管理栄養士と料亭於久仁のコラボランチ(デザート無料)を食べながら楽しく健康を学ぶことができます

☎6月19日(火) 12時~13時30分(予約制)

※6月13日(日)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

所 保健センター ¥1,000円 当日納入 定30人 申し込み順

☎6月17日(月)までに 保健センター ☎(35)2800

●がん検診を3種類以上受診した方は結果連絡票持参で700円！



### Smart Breath 禁煙

#### ■毎月22日はスワンスワンデー

5月31日(金)~6月6日(日)の禁煙週間はCOCOTOMAに、6月17日(月)~23日(日)は沼ノ端交流センター(トピリカ)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パネルディスカッション

☎7月28日(日) 13時30分から 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

目指せ1,000人ラジオ体操！「いつでも・だれでも・どこでも」気軽に取り組めるラジオ体操のポイントをお伝えします  
 ラジオ体操の後は「簡単ストレッチ」または「謎解きウォーキング」へGO！

☎6月29日(日) 9時30分~10時 所 総合体育館 直接会場へ

持 上履き、飲み物

※駐車場(市役所、保健センター、総合体育館)はありますが、できる限り公共交通機関をご利用ください



#### ■謎解きウォーキング

ラジオ体操終了後、2kmまたは5kmコースを選択してウォーキングへ。チェックポイントとなる保健センターや医師会館で「健康クイズ」を解いたり、5kmコースはまちなかのオススメスポットを巡ります。ゴールの総合体育館では、各種測定も行います

☎6月29日(日) 10時~12時 所 総合体育館から出発



みんなで  
健幸大作戦！の  
冠イベント募集中！

詳細はHPなどで  
お知らせ！

参加者には  
「みんなで健幸  
大作戦！オリジナル  
記念グッズ」を  
プレゼント！