

みんなの

おおたに
かいとくん



ひ

くどう
あおちゃん



ろ

せいの
ここかちゃん



ば

今月の

健幸インフォメーション

健康支援課 TEL (32)6407



リレー・フォー・ライフ・ジャパン 2019とまこまい

がん患者の方とご家族を支援し、地域全体でがんと向き合い、がんに負けない社会を目指す、世界最大規模のがん征圧チャリティー活動です

8月24日(日) 12時～25日(月) 12時

所 青少年キャンプ場 (アルデン内)

TEL 実行委員会事務局 TEL 090-1845-5547



Smart Check ~ 健診・検診の受診 ~

今年度20・30・40・50・60歳になる方へ市長のメッセージ付きハガキをお送りします

2人に1人ががんにかかるといわれる時代。今年度対象の方へ、誕生月に市長からのメッセージ付きはがきをお送りします。ぜひこの機会にがん検診を受診しましょう!

健診・検診やってまステッカー

市の各種健診・検診を受診できる医療機関は、健診・検診やってまステッカーが目印です



▲がん検診



▲特定健診



▲歯周病検診

Smart Eat ~ 適切な食生活 ~

8月の健幸レストラン

8月28日(水) 12時～13時30分 所 保健センター 料 1,000円 当日納入
定 30人 申し込み順 8月26日(月)までに 保健センター TEL (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 ~

全面禁煙の飲食店を「空気もおいしい施設」として認定します!

認定された店舗には、「空気もおいしい施設ステッカー」を進呈し、市で紹介します TEL 健康支援課 TEL (32)6407



Smart Walk ~ 適度な運動 ~

健幸豆知識 “サルコペニア” を知っていますか?

「最近よくつまずく」「歩くのが遅くなった」と感じることはありませんか? これに当てはまる人は“サルコペニア”が始まっているかもしれません。サルコペニアとは、加齢とともに筋肉が減少し、筋力が低下したり歩くための機能が低下することをいいます。将来寝たきりにならないために、筋トレで少しずつ筋力を上げましょう!

主なプログラム

●リレーウォーク、サバイバースラップ

患者・家族・一般参加者が24時間交代でフィールドを歩きます。リレーウォークの最初と最後の1周は、がん経験者(サバイバー)が手形の押された横断幕を持って歩きます

●ステージ

がん経験者の体験談(サバイバーストーク)や参加者による音楽・踊りなどで24時間続くイベントを盛り上げます

●ルミナリエセレモニー

参加者がメッセージを記したルミナリエ(紙ランタン)に火をともし、ウォーキングコースを照らします

●その他

がん啓発コーナーや交流テント、チャリティー・バザー、ボランティアによるセラピューティックなど

停留所・苦小牧駅前 時刻表	8:20
	8:50
	9:00
	9:40
	10:20
	11:00
	11:40
	12:20
	13:00
	13:40
	14:20

運行経路

苦小牧駅前(①番乗り場) ⇄ 表町五丁目 ⇄ 木場町一丁目 ⇄ 緑町二丁目 ⇄ 春日二丁目 ⇄ 緑町郵便局前 ⇄ 支笏湖通 ⇄ 公園前 ⇄ 高丘霊園前 ⇄ 第二霊園入口 ⇄ 第二霊園中央東 ⇄ 第二霊園東 ⇄ 第二霊園西 ⇄ 第二霊園中央 ⇄ 第二霊園管理棟前
※高丘第二霊園内の停留所は6カ所あります

供物の持ち帰りに協力をクマヤカラスなどにお墨を荒らされる場合がありますので、供物やごみは必ず持ち帰りましょう。
お盆期間中の混雑について
8月10日(土)～12日(月)の9時～12時は特に交通渋滞が予想されますので、混雑緩和にご協力をお願いいたします。
高丘第二霊園の部方通行規制について
8月13日(火)、14日(水)の8時～16時は、園内道路の一部で一方通行規制となりますのでご注意ください。

運行
8月13日(火)、14日(水)
運賃
高丘霊園前まで 大人230円、子ども120円
高丘第二霊園前まで 大人280円、子ども140円
市内小・中学生はワンコインバス適用
(小学生 50円、中学生 100円、小学生は市スポーツ施設の使用証明書、中学生は生徒手帳などの身分証明書を降車時に提示)
※無料乗車証、高齢者フリーパス、高齢者優待乗車証(100円)は利用可。定期券、昼間カードは利用不可



お盆
墓参
臨時バスを
運行します

市環境生活課
TEL (32)6333
道南バス 兼 苦小牧営業所
TEL (55)7125