

# 市政 トピックス



## 今月の 健幸インフォメーション

健康支援課 ☎(32)6407

### Smart Check 健診・検診の受診

#### 受けなきゃもったいない！がん検診！

皆さん、がん検診は受けましたか？今年度から、セットで受けるとタダになる！「タダとく健診※」（特定健診+がん検診（胃・肺・大腸）=0円）を始めました。とまチョップポイントが最大400ポイントももらえてお得な「タダとく健診」を受けて、「健幸レストラン」を優待価格（700円）で利用しよう！「タダとく健診」と「健幸レストラン」は2月まで。お見逃しなく！  
 ※国民健康保険加入の40歳以上の方、後期高齢者医療加入の方が対象



### Smart Eat 適切な食生活

#### 12月の健幸レストラン

📅 12月11日(水) 12時~13時30分  
 💰 1,000円 当日納入 定30人 申し込み順  
 所 12月9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！  
 12月からデザートが変わるので楽しみに！



### Smart Breath 禁煙

#### 空気🍃おいしい施設、増えてます！

全面禁煙に取り組んでいる飲食店を「空気もおいしい施設」として市が認定し、HPなどで紹介しています。認定店には、認定証とステッカーをプレゼント！  
**認定条件** 店舗敷地内または屋内が終日禁煙であること（詳細はお問い合わせください）  
**申請方法** 申請書類（HPでダウンロード可）を直接または郵送で健康支援課へ



### Smart Walk 適度な運動

#### みんなでラジオ体操 in イオンモール苫小牧

寒くて家にこもりがちなのは、ラジオ体操&ウォーキングに参加して運動不足を解消！  
 📅 12月4日(水) 10時~12時（受付9時30分）  
 所 イオンモール苫小牧 直接会場へ  
 内容 ●ラジオ体操のポイント説明、実技指導  
 ●店内ウォーキング ●肺年齢・骨密度測定  
 みんなで健康大作戦！オリジナルグッズをプレゼント！



お子様には選べるグッスプレゼント

## ニコとま(2510)運動で食品ロスを減らそう！

詳細 ゼロごみ推進課 ☎(55)4266

まだ食べられるのに捨てられてしまう食べ物、いわゆる「食品ロス」が日本では年間約646万トンあります。これを日本人1人当たり換算すると、毎日お茶碗約1杯分（約140g）のご飯を捨てていることとなります。食品ロスを減らして環境や家計にとってもプラスになるように、おいしく残さず食べきりましょう！

### 忘年会で実践！「ニコとま(2510)運動」

- 宴会が始まったら、25(ニコ)分間は料理を楽しもう！
- お開き前の10(とま)分間は、もう一度料理を楽しもう！

#### 乾杯の前にみんなで確認

「おいしく食べきろう」の声掛け  
 「食べきり」の呼び掛け  
 食べきれない料理は分け合おう



## 苫小牧市への移住・就業で最大100万円支給します！

詳細 政策推進課 ☎(32)6039

東京圏から苫小牧市へのUIターンによる新規就業を促進するため、「UIターン新規就業支援事業」を実施しています。対象の方が苫小牧市に移住し、北海道のマッチングサイトに登録された企業などに就業、または起業した場合に、移住支援金を受給することができます

- 対 ①②いずれも満たす方 ※一部例外あり
- ①直近5年以上東京23区に在住していた方または直近5年以上東京圏（東京都、埼玉県、千葉県、神奈川県）に在住し、東京23区に通勤していた方
  - ②北海道が開設するマッチングサイトに移住支援金の対象として登録する求人に新規就業した方または起業支援事業による起業支援金の交付決定を受けた方

移住支援金 世帯=100万円 単身=60万円

移住支援金の支給は、北海道の「UIターン新規就業支援事業実施要領」および「苫小牧市移住支援金交付要綱」に基づき行います



▲詳細は政策推進課HPをご覧ください