祉





∖今月の∥

健幸インフォメーション

詳健康支援課 (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

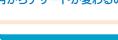
12月の健幸レストラン

■12月11日似 12時~13時30分

¥1,000円 当日納入 定30人 申し込み順

所申12月9日例までに保健センター

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お楽しみに!







Smart Breath (禁煙)

空気❸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

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(PPでダウンロード可)を直 接または郵送で健康支援課へ



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季節は、ラジオ体操 &ウオーキングに参加して運動不足を解消!

■12月4日例 10時~12時(受付9時30分) **M**イオンモール苫小牧 直接会場へ

四 ● ラジオ体操のポイント説明、実技指導

●店内ウオーキング ●肺年齢・骨密度測定

みんなで健幸大作戦!オリジナルグッズをプレゼント!

ニコとま(2510)運動 で食品ロスを減らそう!

詳ゼロごみ推進課 ■(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人当たりに換算 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になります。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(二コ)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!

試 政策推進課 ■(32)6039

東京圏から苫小牧市へのUリターンによる新規就業を促進する ため、「UIJ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「UIJ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 ₽をご覧ください