

健康寿命をのぼそう

～ちょっと実行、ずっと健康～

みんなで健幸大作戦!

健康支援課 ☎(32)6407

4月から、「みんなで健幸大作戦!」がスタートしました。
「健康寿命をのぼそう ～ちょっと実行、ずっと健康～」をスローガンに、日頃の生活を見直すことにより、皆さんが生涯を通して元気で健康な毎日が送れるよう、さまざまなイベントなどを開催します。



Smart Check

健診・検診の受診

定期的に健康状態を確かめよう

Smart Eat

適切な食生活

適切な食生活で健康寿命をのぼそう

Smart Breath

禁煙

たばこをやめて健康寿命をのぼそう

Smart Walk

適度な運動

適度な運動で健康寿命をのぼそう

市民、企業市民、各団体などの皆さまと一緒に、
まちぐるみで健康づくりに取り組みます

健幸なまちづくり宣言 ～大作戦キックオフ～

皆さんが健康で元気に暮らせる
まちづくりを宣言します!

日 5月18日(出) 13時40分～14時

所 市民会館 直接会場へ

みんなで楽しむ健康フェスタ

日 9月22日(日) 9時～15時

所 保健センター、市民会館、医師会館

※詳細は広報とまこまい
9月号でお知らせします



広めよう健幸アンバサダー

健康に関する正しい知識などを身近な人に
伝える“健康の伝道師”になりませんか?
養成講座の参加者を募集します。



日 5月18日(出) 13時40分～17時 ※18日の受講者は、
19日(日) 9時～12時 大作戦キックオフからご参加ください。

所 市民会館

対 地域で健康づくりに取り組んでいる、
各種サポーターや推進員、専門職の方など

定 各50人(計100人) 申し込み順

申 5月10日(金)までにファクスまたは郵送
(必着)で 健康支援課 ☎(32)4322

健康経営の 推進

従業員の健康増進に
取り組む企業を応援します!
健康経営に関する
講演会の開催や、
健康経営優良法人認定企業を
ホームページでご紹介します。

地域で開催の健康イベント 情報をまとめて発信

大作戦イベントはもちろん、
地域で開催される
健康イベントなどを
ホームページでご紹介。
紹介するイベントを
募集中です!

みんなで健幸大作戦! 冠事業募集

町内会などで開催する、健康に関するイベントに「みんなで健幸大作戦!」の
ロゴを使用しませんか? 随時受付中です。

健康支援課 ☎(32)6407