

保健センター



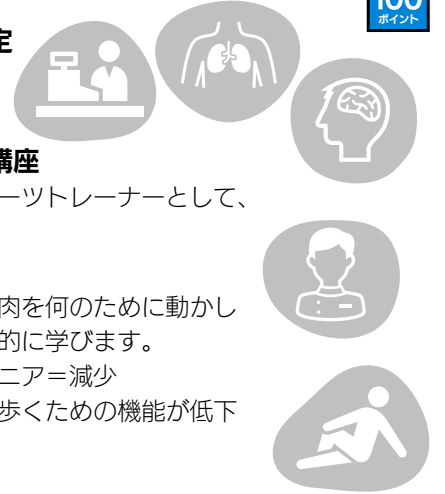
- ▶ **がん検診、特定健診**
胃・肺・大腸・子宮・乳
要事前予約（保健センター） ☎(35)0001
- ▶ **こころの相談**
要事前予約（健康支援課） ☎(32)6410
- ▶ **動脈硬化度測定**
- ▶ **Reciコン受賞レシピ試食**（限定100食）
- ▶ **野菜販売** ▶ **キッズコーナー**

各会場、他にも多数のコーナーを予定しています。詳しくは健康支援課 ☎・ポスターなどをご覧ください

医師会館



- ▶ **脳年齢チェック** ▶ **肺年齢測定**
- ▶ **血管年齢測定**
- ▶ **コンビニレジ打ち体験**
- ▶ **柔道整復師による体験型ミニ講座**
柔道整復師…整骨院の先生やスポーツトレーナーとして、健康をサポートする専門家。
- ▶ **サルコペニア予防**
座ってできるストレッチ。どの筋肉を何のために動かしているのか、実技をしながら具体的に学びます。
サルコペニア：サルコ=筋肉、ペニア=減少
年齢を重ね、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。



今月の健幸インフォメーション

Smart Check 健診・検診の受診 ～10月はピンクリボン月間です～



- 乳がんの正しい知識を学び、検診を受診しましょう。
- **乳がん市民公開講座**
📅10月5日(土) 14時～15時30分 📍市民会館
📄がんの語り手による特別講演など。13時30分から希望者に骨密度測定を実施（先着で骨ケア飲料水プレゼント） 定120人 申し込み順
☎健康支援課 ☎(32)6410 ※無料託児あり
 - **乳がん啓発パネル展**
📅10月1日(火)～4日(金) 12時 📍市役所1階中央ロビー

Smart Eat 適切な食生活 ～Reciコン受賞レシピを試食してみませんか～

- 健幸レシピコンテスト（Reciコン）受賞レシピの試食会。自宅で手軽に作れるヘルシーレシピを、実際に食べながら学びませんか？（100食限定・先着）
📅9月22日(日) ※健康フェスタの企画 📍保健センター

Smart Breath 禁煙 ～空気もおいしい施設に登録しませんか～

- 全面禁煙の飲食店を「空気もおいしい施設」として認定。ステッカーを進呈するほか、市HPで紹介します。
☎☎健康支援課 ☎(32)6407



Smart Check 健診・検診の受診 ～がん検診を受けましたか？～

- がん検診やってまステッカーが貼られている医療機関でがん検診を受診しましょう。がん検診受診者優待サービス※は令和2年2月までです。早めにご利用ください。
- check/ ※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（保健センター）」のヘルシーランチの割引が受けられます。



Smart Walk 適度な運動 ～サルコペニア予防体操をやってみよう！～

- サルコペニア予防にお勧めの太ももの筋トレをご紹介します！
- ①両手を広げ、両足を肩幅より広く開く
 - ②股関節から曲げるようにしてゆっくり4秒かけてお尻を下に落とす
- 内股・ガニ股にならないように注意！
※目安：10回



8月2日(金)～4日(日) とまこまい港まつり

今年は、好天に恵まれる中、とまこまい港まつりが8月2日から3日間開催され、35万8千人が苫小牧の夏を楽しみました。
3日の市民おどりでは、企業や町内会の皆さんが苫小牧おどりや、とまこまいサンパを、沿道からの大きな声援に笑顔で応えながら踊っていました。

25ページに、港まつりの写真を掲載しています。動画と一緒に振り返ってみましょう！

表紙から

- 15 市からのお知らせ
福祉／暮らし／催し・講座／スポーツ／相談／募集
- 25 とまこまい港まつり
- 26 市政トピックス
令和2年度任期付職員・令和元年度育休代替任期付職員の募集／令和2年度採用市職員募集後記 ほか