

みんなで健幸大作戦！について

<スローガン>

- ・健康寿命をのばそう
- ・4つのアクション

[Smart Check	健診・検診の受診
	Smart Eat	適切な食生活
	Smart Breath	禁煙
	Smart Walk	適度な運動

<事業目的>

日頃の生活を見直すことにより、市民の皆さんが生涯を通して、元気に健康で楽しく毎日を送れることを目指します。

連携して実施した主な事業

○タダとく健診 ⇒ 無料

- ・40歳以上の苫小牧市国保加入者対象
- ・特定健診+がん検診（胃・肺・大腸）

○健幸レシピコンテスト

- ・自宅で手軽に作れるヘルシーレシピの募集
- ・最優秀賞（野菜たっぷりミートソーススパゲッティ）は期間限定で商品化

○健康フェスタ

- ・2019年9月22日（日）保健センター、医師会館、市民会館で実施
- ・子どもから大人まで健康づくりで交流

○まちかどミーティング

- ・市内16会場で健診をテーマにした寸劇を披露