

市政 トピックス

みんなで健幸大作戦!

健康寿命をのばそう ～ちょっと実行、ずっと健康～

📄 健康支援課
☎ (32)6407



4月から、「みんなで健幸大作戦！」がスタートします。日頃の生活を見直すことにより、元気で健康な毎日を送れるよう、一年間さまざまなイベントなどを開催します。詳細は5月号でもお知らせしますので、お楽しみに！

Smart Check 健診・検診の受診

定期的に健康状態を確かめよう
 セットで無料「特定健診+がん検診」、3種類以上のがん検診受診で健幸レストラン優待など
 26ページ「タダとく健診」もご覧ください

Smart Breath 禁煙

たばこをやめて健康寿命をのばそう
 受動喫煙・がん予防フォーラム（7月）、禁煙施設へのオリジナルステッカーの配布、毎月22日のスワンスワンデーの実施など
 スワンスワンデーキックオフイベント
 4月22日(月) 11時 市役所にすわん君ととまチョップが遊びに来ます

● 健幸なまちづくり宣言～大作戦キックオフ～

📅 5月18日(土) 13時30分～14時
📍 市民会館 直接会場へ

● 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？
 4月4日(木)から随時受け付けますので、ぜひご使用ください
📄 健康支援課 ☎ (32)6407

Smart Eat 適切な食生活

適切な食生活で健康寿命をのばそう
 食育人材バンクの募集、健幸レストラン開店（5月から）、健幸レシピコンテスト（下記参照）など

Smart Walk 適度な運動

適度な運動で健康寿命をのばそう
 目指せ1,000人ラジオ体操、謎解きウォーキングなど
 6月29日(土) 9時30分 総合体育館に集合！

● 健幸アンバサダー養成講座

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？
📅 5月18日(土) 14時～17時、19日(日) 9時～12時
📍 市民会館
👤 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
👤 各50人 申し込み順
📄 4月4日(木)～5月10日(金)にファクスまたは郵送（必着）で 健康支援課 ☎ (32)6407 📠 (32)4322



Reciコン

健康レシピコンテスト

身近な食材を使って、おうちで簡単に作れる“ヘルシーおいしーあなたのレシピ♪”を教えてください！採用されたレシピは、市で実施する健康イベントなどで活用されます

テーマ 自宅で手軽に作れるヘルシーレシピ
 例えば…血圧高めの方向け、だしを効かせた減塩料理！
 子どもも喜ぶ、野菜たっぷりメニュー！
 糖質カットのヘルシースイーツ！ など

審査 一次審査（書類）、最終審査（調理）
※栄養士や料理人がプロの目線で審査します

★一次審査のポイント

- 健康に気を配っていること
- 身近な食材で自宅で作れること
- 彩りなど見た目でも食べたくなるものであること

★最終審査のポイント

- ヘルシーさ ●味 ●調理のしやすさ

※食材・調理器具は事務局で用意します

応募はコチラから

賞品 とまチョップポイント
最優秀賞=10,000ポイント、優秀賞=5,000ポイント、審査員特別賞=3,000ポイント、入選=1,000ポイント

応募資格 市内在住で、6月23日(日)開催の最終審査への参加・調理が可能な方（調理時間 約1時間）

応募方法 料理の写真(複数点応募可)、レシピ名、使用材料、アピールポイント、住所、氏名、生年月日、電話番号を、4月1日(月)～5月17日(金)に郵送(必着)または ReciconHP(応募フォーム)で Recicon事務局(国保課内) ☎ (32)6425

福祉 暮らし 催し・講座 スポーツ 相談 募集