

みんなの

たねむら
けんしんくん



たなか
めいちゃん(左)
まいちゃん(右)



たなか
ゆうまくん



今月の 健幸インフォメーション

健康支援課 電話(32)6407



Smart Check 健診・検診の受診

がん検診無料クーポン券の有効期限は2月末まで!

今年度発行したがん検診無料クーポン券の有効期限が迫っています! 無料クーポン券をお持ちの方は、**令和2年2月29日までに**がん検診を受けましょう!

紛失した場合、再発行も可能ですので、お問い合わせください。

今年度の無料クーポン券対象者

平成31年4月1日時点で下記の年齢に達している方
 *子宮頸がん検診: 満20歳 *乳がん検診: 満40歳
 *肝炎ウイルス検診: 満40・45・50・55・60・65歳



Smart Eat 適切な食生活

1月の健幸レストラン

日 1月22日(水) 12時~13時30分
 料 1,000円 当日納入
 定 30人 申し込み順
 所 1月20日(月)までに保健センター
 電 (35)2800

がん検診を3種類以上受診された方は
結果連絡票持参で700円!



Smart Breath 禁煙

今年から受動喫煙対策が大きく変わります

2020年4月に改正健康増進法が全面施行されます。市民や事業者の皆さんのご理解とご協力をお願いします

第一種施設

病院・診療所、幼稚園・小中学校・高校、行政機関の庁舎など

⇒敷地内禁煙

第二種施設

事務所、工場、飲食店、ホテルなど多くの人が利用する施設

⇒原則**屋内禁煙**
 (経営規模の小さな飲食店は経過措置あり)



Smart Walk 適度な運動

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&ウォーキングに参加して運動不足を解消!

日 1月17日(金)、2月2日(日) 10時~12時 (受付9時30分)
 所 イオンモール苫小牧 直接会場へ
 内 ●ラジオ体操のポイント説明、実技指導
 ●クイズを解きながら店内ウォーキング
 ●肺年齢・骨密度測定 (期間内1人1回まで)

参加者にはみんなで健幸大作戦! オリジナルグッズをプレゼント!

※2月2日(日)はオリンピック出場スケート選手のトークショーも開催予定



お子様には選べるグッズプレゼント

平成17年4月1日から人権擁護委員として従事し、地域において人権相談や人権啓発活動などの人権擁護活動に取り組み、自由人権思想の普及高揚に尽力している

たかはしひろみ
高橋裕美さん



平成20年10月1日から人権擁護委員として従事し、地域において人権相談や人権啓発活動などの人権擁護活動に取り組み、自由人権思想の普及高揚に尽力している

つるまきやすし
鶴巻安子さん



令和元年度の人権擁護委員に対する法務大臣表彰式が10月28日に行われました。苫小牧市では2人の方が受彰されました

人権擁護委員に対する
法務大臣表彰

詳細は福祉課 電話(32)6354