

# みんなで健幸大作戦！

## みんなで健幸大作戦！ について



苫小牧市健康こども部健康支援課

# みんなで健幸大作戦の目的

## スローガン

健康寿命をのばそう

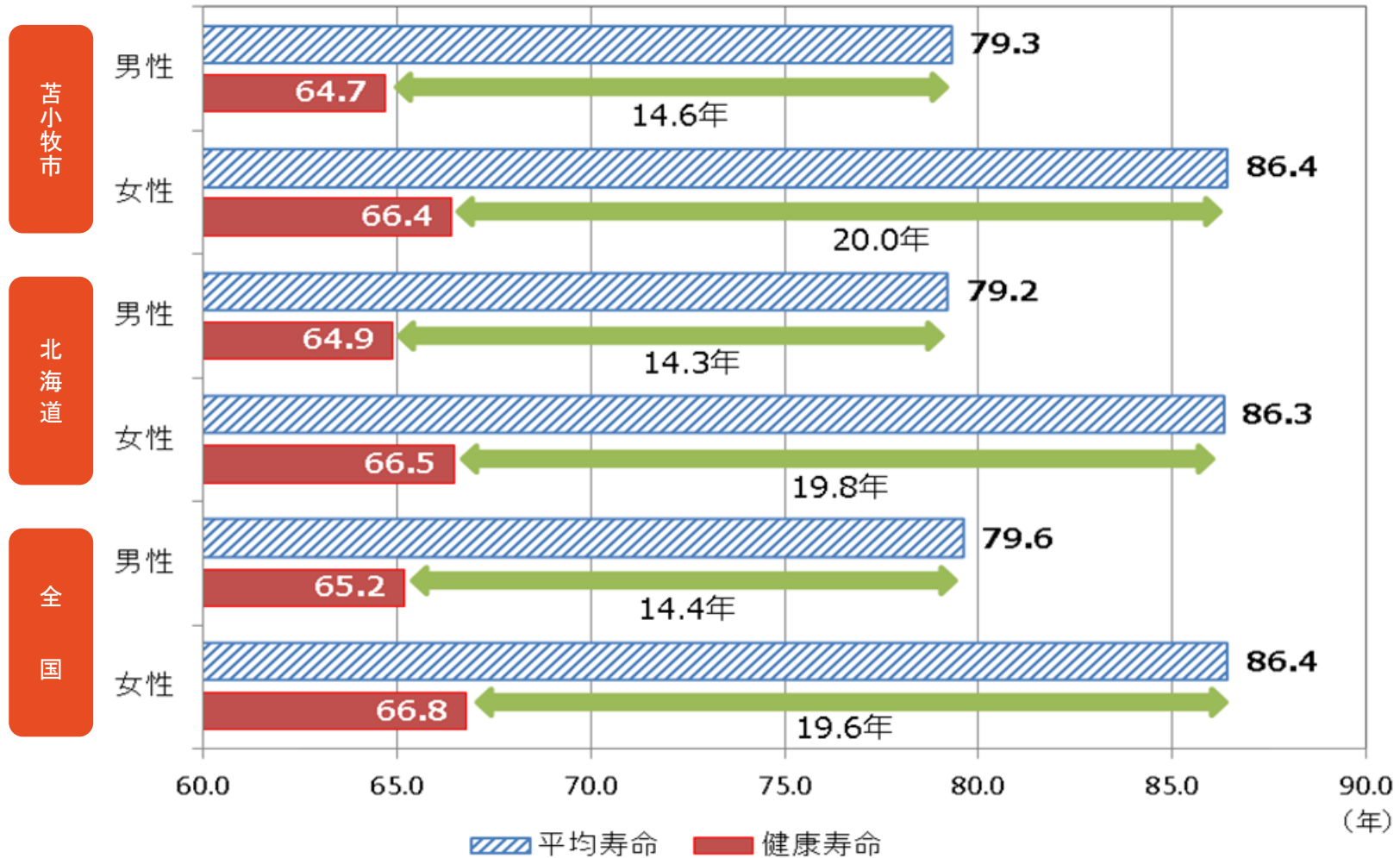
～ちょっと実行、ずっと健康～

## 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を送れることを目指します。

# 平均寿命と健康寿命

苫小牧市 男性64.7年 女性66.4年



※健康寿命…日常生活に制限のない期間

【平成28年度国保データベースシステム (KDB)】

# 4つのアクションで行動開始！

アクション1 定期的に健康状態を確かめよう

*check!*

アクション2 適切な食生活で健康寿命をのばそう

*get!*

アクション3 たばこをやめて健康寿命をのばそう

*cut!*

アクション4 適度な運動で健康寿命をのばそう

*keep!*

- ▶ 市民、企業市民、各団体等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！



# Smart Check

【健診・検診の受診】

## 特定健診・がん検診のセット健診

- 胃がん（バリウム） 1,500円
- 胃がん（内視鏡） 2,000円
- 肺がん 200円
- 大腸がん 400円

タダとく健診 ➡ 無料！

健康診査は  
**タダとく健診に**  
生まれ変わります!  
(健康診査+胃・肺・大腸がん検診)

対象  
・苫小牧市国民健康保険に加入の  
40歳以上の方  
・後期高齢者医療に加入の方  
通院治療中の方も対象です!

健康診査と  
がん検診(胃・肺・大腸)  
が受けられて  
**0円**

受診期間  
2020年2月29日  
まで  
期間延長

健康診査と市が実施する胃・肺・大腸がん検診を  
別々に受けた方(自己負担した方)も...  
がん検診料金が返ってくる!

400ポイント  
もらえます!

お問合せ  
・苫小牧市国民健康保険付保 0144-32-6425  
・苫小牧市高齢者医療課 0144-32-6414  
苫小牧市役所(代表) 0144-32-6111

# Smart Check

【健診・検診の受診】

ステッカーを見つけて受診しよう！

● がん検診



● 特定健診



● 歯周病検診



# Smart Check

【健診・検診の受診】

## 動画放映

- イオンモール
- 保健センター
- 市役所ロビー
- ホームページ  
で放映中！



# Smart Check

【健診・検診の受診】

## 公用車にステッカー

がん検診受診率50%達成キャンペーン月間



10月から  
開始

特定健診・がん検診の啓発



# Smart Check

【健診・検診の受診】

## まちかどミーティング

健診・検診の重要性を寸劇でPR！



市内全域 16 会場で熱演！

# Smart Eat

【適切な食生活】

●食育人材バンク

## 登録したい

- 知識や技術を広めたい
- 生産者や料理の講師
- 各種ソムリエ 等

## 活用したい

- 勉強会を開きたい
- サークルの講師に
- イベントに呼びたい

食に関する達人を派遣します！

# Smart Eat

【適切な食生活】

勇払幼稚園

(調理師・フードアナリスト 佐藤氏)



長生大学

(北海道栄養士会)



## 食育活動の 推進

はなぞの認定こども園

(苫小牧ヤクルト販売株)



桜木町町内会

(株)なの花北海道



# Smart Eat

【適切な食生活】

## ● 健幸レシピ大募集

作る**健**康！食べる**幸**せ！

自宅で手軽に作れるヘルシーレシピ！

● 低カロリーの  
かさ増し  
レシピ

● だしを  
効かせた  
減塩料理

● 糖質カット  
ヘルシー  
スイーツ

最終審査

2019年6月23日（日）13

# Smart Eat

【適切な食生活】

## 健幸レシピコンテスト結果発表!

最優秀賞

野菜たっぷり  
ミートソーススパゲッティ

### ■ ■ 健幸レシピ ■ ■

- ・玉ねぎ
- ・人参
- ・大豆
- ・えのき
- ・しめじ
- ・ピーマン
- ・パセリ
- ・トマト缶
- ・牛豚ひき肉
- ・パスタ
- ・サラダ油
- ・にんにく
- ・醤油、砂糖、ソース
- ・ケチャップ、ローリエ
- ・塩、黒コショウ
- ・とろけるチーズ
- ・粉チーズ
- ・バター



# Smart Eat

【適切な食生活】

期間  
限定

最優秀賞 商品化決定!

野菜たっぷり  
ミートソーススパゲッティ



# Smart Eat

【適切な食生活】

楽しく、おいしく、学べる  
健幸レストラン開店！

彩りサラダ  
(塩分少なめ)

ヨーグルトの  
ココア  
ロールケーキ  
(カロリー1/3)

米粉の天ぷら  
(カロリーオフ)



とまちヨップ水  
モンドセレクション  
2019金賞

根菜の肉巻き  
(噛みごたえあり)

玄米入り  
俵ごはん  
(食物繊維が豊富)

3種類以上のがん検診受診で700円！

# Smart Breath

【禁煙】

## ● スワンスワンデーの啓発



【健康フェスタ2019】



【市役所】



【沼ノ端交流センター】



【ココトマ】

公共施設へ啓発ブースを設置します



# Smart Breath

【禁煙】

## ● スワンスワンデーキックオフ



幼稚園児による  
「スワンスワン宣言」



# Smart Breath

【禁煙】

● 空気もおいしい施設ステッカー

● 禁煙施設に  
ステッカーを掲示

● 認定店  
をHPで  
公表



# Smart Breath

【禁煙】

## ● 受動喫煙 & がん予防フォーラム

基調講演

「タバコゼロ社会の実現に向けて」

講師：日本対がん協会参事 望月 友美子氏



パネルディスカッション

「私達が取り組むがん対策

受動喫煙対策」20

# Smart Walk

【適度な運動】

総勢約600名でラジオ体操！



体操の後は、謎解きウォーキングへ

# Smart Walk

【適度な運動】

【ウォーキング】



● 商店街の協力で、  
もぐもぐスポットも！

# Smart Walk

【適度な運動】

●みんなでラジオ体操

日時：11月16日（土）

12月 4日（水）

1月17日（金）

2月 2日（日）

場所：イオンモール

時間：10時～12時

Smart Check・Smart Eat・Smart Breath・Smart Walk

みんなでラジオ体操  
in イオンモール苫小牧

寒い季節は、ラジオ体操 & 店内ウォーキングで運動不足を解消しよう！  
全4回開催！

★11/16、2/2はとまチョップも遊びに来ます！

① 11月16日（土）  
② 12月 4日（水）  
③ 1月17日（金）  
④ 2月 2日（日）

正しいラジオ体操を学ぼう！  
ラジオ体操  
店内だから濡らず安心！  
ウォーキング

■時間 10:00～12:00（受付9:30）  
■場所 イオンモール苫小牧 1階セントラルコート

みんなでイオンに  
集合！

フェイスを  
解いて楽しく  
ウォーキング

ウォーキングの  
後は、測定も  
できます！

裏面も  
ご覧ください

お子様には  
選べるグッズ  
プレゼント！

大作戦  
記念グッズ  
もらえるよ！

申込不要  
直接会場へ

問合せ | 苫小牧市健康こども部健康支援課 TEL0144-32-6407

# 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

12月4日 260名！



11月16日 270名！



# Smart Walk

## 【適度な運動】

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ばそう



Smart Breath

禁煙

たばこをやめて健康寿命をのばそう



Smart Walk

適度な運動

適度な運動で健康寿命をのばそう



# 健康クイズを解きながらウォーキング



# 健康フェスタ2019

健康日本21推進  
若小牧大会

みんなで健康大作戦!

## 健康フェスタ とまごまい 2019

入場無料

**日時**  
9月22日 [SUN]  
9:00-15:00

**会場**  
保健センター  
市民会館  
医師会館

**果物賞券**  
オリジナルエコバック (税別1,200円)  
お子様ハンカチ (税別200円・税別350円)  
ウェットティッシュ (アソート) (税別500円)

健康日本21推進  
若小牧大会  
健康日本21推進  
若小牧大会  
健康日本21推進  
若小牧大会

健康フェスタとまごまい2019  
各会場のブース内容一覧

Smart Check Smart Eat Smart Death Smart Walk

### 保健センター会場 ブース一覧

【お問合せ】  
若小牧保健センター ☎0144-35-0001

1 1階  
2 2階  
3 3階

### 市民会館会場 ブース一覧

【お問合せ】  
若小牧保健センター ☎0144-32-6407-6410

1 1階  
2 2階  
3 3階

### 医師会館会場 ブース一覧

【お問合せ】  
若小牧保健センター ☎0144-35-0001

1 1階  
2 2階  
3 3階

総勢1,500人来場!

# 健康フェスタ2019

市民会館



食事バランスチェック



コンビニレジ打ち体験



おなかげんき教室



きのこのひみつ大発見教室



**総勢1,500人来場!**

マイはし作り

# 大作戦の展開にあたって

## 大作戦は健康づくりのきっかけづくり

- 各種イベントを通して、健康意識の醸成を図る。
- 「ちょっと実行、ずっと健康」につながる取組で、生活習慣の改善を図る。
- 市民、企業市民、まちぐるみで継続できる健康づくりの実践

# 健康イベント発信

## 大作戦冠事業募集中！

- 健康に関する講演会やイベントに大作戦のロゴを使用したい！
- 健康イベントに「みんなで健幸大作戦！」の冠をつけたい！

冠事業として、まちぐるみでイベントを盛り上げます！



# 健康イベント発信

町内会・企業・市民団体等が  
主催するイベント

- 大作戦冠事業 18事業
- 大作戦ロゴ 27事業

令和2年3月31日現在

# 健康増進に関する連携協定

## 民間企業との協定を締結

第一生命保険株式会社



明治安田生命保険相互会社



株式会社カーブスジャパン／苫小牧市  
「健康増進に関する連携協定」締結式

株式会社カーブスジャパン

住友生命相互会社



大塚製薬株式会社



今年度に入り、協定締結が急増！