



#2961健康UP↑通信 VOL.75

～健康づくりに関する情報や袋井市のイベント情報等をお知らせします。～

流行に備える！感染症対策



基本的な感染対策

インフルエンザをはじめとする感染症の予防には下記の感染症対策が有効です。特に高齢者や基礎疾患のある方が感染すると、重症化するリスクが高まります。高齢者と会ったり、通院や大人数で集まったりするときは、マスクの着用を含めた感染症対策に心掛けましょう。

手洗い



うがい



咳エチケット



換気



65歳以上の予防接種

予防接種名	対象年齢	対象期間
带状疱疹ワクチン	(1) 65・70・75・80・85・90・95・100歳の方 (令和9年3月31日時点) (2) 50～64歳の方 ※ 助成は(1)(2)のどちらか1回のみ	令和8年4月1日～ 令和9年3月31日まで
高齢者肺炎球菌ワクチン	65歳	66歳の誕生日前日まで
高齢者インフルエンザワクチン	接種当日65歳以上の方	10月から翌年3月まで
新型コロナワクチン	接種当日65歳以上の方	10月から翌年3月まで

各予防接種について詳しくは市ホームページをご確認ください。

市ホームページ



問い合わせ

保健予防課保健予防係
☎0538-42-7410

糖尿病の
予防のために

運動は大変！と感じる人へ運動のオススメ

健康診断で「血糖値が高め」「HbA1cが高め」と指摘されたことはありませんか？
いつもの活動に+10分体を動かすことで、将来の糖尿病の発症リスクを低くすることができます。

いつもの活動量をチェックしてみましょう

- ☐ 歩行またはそれと同じくらいの身体活動を1日60分以上
(歩数で約8,000歩以上(高齢者は約6,000歩以上)に相当)
- ☐ 息が弾み汗をかく程度の運動を週60分以上行っている
(高齢者は、筋力・バランス・柔軟性などいろいろな要素の運動を週3日以上行っている)
- ☐ 筋トレを週2～3日行っている
- ☐ 座りっぱなしの時間が長くなり過ぎないように注意している

ひとつもチェックがなかった人
少しでも、体を動かすことが大切です。

まず+10分やってみましょう！



+10分でこんな運動ができます

職場で・・・
歩幅をいつもより
広くして早く歩く

休日に・・・
散歩で歩く時間を
+10分(+1000歩)



エレベーターではなく、
階段を使う

【問い合わせ】保健予防課検診指導係

☎0538-42-7275 ✉yobou@city.fukuroi.shizuoka.jp

発行元：袋井市 総合健康センター 健康未来課 健康企画係

電話：0538-84-6127 E-Mail：kenkoudukuri@city.fukuroi.shizuoka.jp

#2961 ウォーク!

～スマホでカンタン! 健康管理～

健康づくりに取り組んで
ポイントをゲットしよう!

貯まったポイントは市内協力店舗の
商品券・割引券との交換や
こども園・学校等への寄附ができるよ!



©袋井市

ダウンロード
基本利用無料

※通信費は除きます

★登録方法は裏面へ★

対象

市内在住または在勤の
18歳以上の方



ウォーキングのススメ!

～まずは今より10分多く体を動かそう～

国の健康づくりのための身体活動指針では、『今より10分多く体を動かそう』をメッセージとして、日々の身体活動量アップを推奨しています。歩くことを+10分することで、60kgの方であれば、1年間で1.5kgの体重減少効果が期待できます。また、死亡リスクや慢性疾患・がん・ロコモティブシンドローム・認知症の発症リスクが減少すると言われています。

#2961ウォーク新規登録者限定

反射タスキプレゼントキャンペーン

～スマホでカンタン! 健康管理～

【対象者】対象期間中に#2961ウォークを新規登録した方(先着100名)

【対象期間】令和8年10月1日(木)～31日(土)

【プレゼントの受け渡し】11月上旬に順次郵送します。

【#2961ウォーク(ふくろいウォーク)とは】

ウォーキングなど健康につながる取組でポイントを貯めるアプリです。ポイントは、市内協力店舗の商品券や割引券、公共施設利用券との交換、学校等への寄附に利用することができます。

【注意事項】

登録時に住所・氏名を正確に登録してください。プレゼントの対象であったか(先着100名であったか)は、発送をもって代えさせていただきます。詳細は、市ホームページをご覧ください。



iPhoneをご利用の方 Androidをご利用の方

登録はこちら



ポイント交換
メニュー登録店
及びポイント寄附
団体はこちら

