



袋井市健康経営チャレンジ事業所

ふくろい

#2961 健康UP 通信

VOL.10

発行：令和2年1月24日

～健康づくりに関する情報や袋井市のイベント情報等を毎月お知らせします。～

1月から新たなポイント付与期間が始まりました。

#2961 ウオーク! に登録しよう!



#2961 ウオーク! を使って、
お得に健康づくりを始めよう!!
フッピーもみんなの取り組みを



登録はこちら
のQRコード



#2961 ウオーク! で できること

1 歩数を自動カウント・送信!

スマートフォンであれば歩数が自動カウント、自動転送され、登録の手間が省けます。フィーチャーフォン(ガラケー)やパソコンについても、歩数を手動入力することで参加できます。

2 日々の健康づくりの取り組み(歩数や目標達成等)をポイント化!

◆日常ポイント

- (1) ウォーキングポイント
2,961歩=1P/日
5,922歩=2P/日
8,883歩=3P/日(上限)
- (2) 体重入力ポイント 1P/日
- (3) 目標達成ポイント 1P/日

◆ボーナスポイント

- (1) 検診結果入力ポイント
100P/年
- (2) 友達紹介ポイント
50P/人(最大10人まで)
- (3) どもん中ふくろいウオーク参加ポイント 50P/年
- (4) 健康づくり課主催教室等参加ポイント

※ 詳細は別途ご案内いたします。
※ ポイント付与対象者は18歳以上の市内在住・在勤者のみです。
貯まったポイントは各種クーポン券等への交換や寄附が可能です。

3 ポイント交換はウェブ上で完結!

ポイントの蓄積・交換からクーポン券等の発行や利用までの手続を全てウェブ上で完結できるため、使用したいときに、お店ですぐに使用することができます。

4 グループ機能で楽しく健康づくり!

家族や友人、職場の仲間などとグループを作成すると、ランキング形式でメンバーの歩数を確認でき、楽しく競い合いながら取り組みます。

インフルエンザなどの対策に取り組もう!

寒さが本格的になり、空気が乾燥し出す季節に、流行し始めるのがインフルエンザです。

静岡県では、インフルエンザ患者報告数が、12月中旬に「**注意報レベル**」に達し、1/6~12に20.72となり、今後、更に流行が拡大する可能性があります。

また、中国武漢市において新型コロナウイルスによる肺炎患者が増加し、1月24日現在、国内で2人目の感染が確認されています。

日ごろから、「手洗いをこまめにする」「せきなどの症状がある人は、マスクをする」など「かからない」「うつさない」対策を心掛けましょう。

※インフルエンザの報告者数：注意報レベルは10、警報レベルの開始は30、警報レベルの終息は10

正しい
手の洗
い方



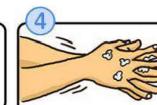
1 流水でよく手をぬらした後、石けんをつき、手のひらをよくこすります。



2 手の甲をはすようにこすります。



3 指先・爪の周りを念入りにこすります。



4 指の間を洗います。



5 親指と手のひらをねじり洗います。



6 手首も忘れずに洗います。

※洗い終わったら、十分水で流し、清潔なタオル等で良く拭き取ってください。

問い合わせ：袋井市 総合健康センター 健康づくり課 健康企画室

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