



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.13

発行：令和2年4月30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。～

新入社員の皆さんも

#2961 ウオーク! に登録してみませんか!



登録はこちらのQRコード



#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
応援するのです♪



#2961 ウオーク! で できること

1. 歩数を自動カウント・送信!
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!
3. ポイント交換はウェブ上で完結!

外出の自粛による運動不足を解消!! 自宅で運動してみませんか?

新型コロナウイルス感染拡大防止にかかる外出自粛により、自宅で過ごす時間が多くなっています。

在宅の時間が長くなることは、体を動かさないことによる運動不足、外出ができないことによるストレスの蓄積など、心身に悪影響を与えることが懸念されます。

そのような状況を少しでも解消していただくため、本市のホームページ上で、自宅でできる体操やエクササイズなどの動画を掲載していますので、ぜひ、心身のリフレッシュにお役立てください。

自宅 運動

検索



← 市ホームページ上で検索してみてください!(^_^)!

<https://www.city.fukuroi.shizuoka.jp/kurashi/soshiki/11/rugbykaisaizyunbishitsu/ivent/1587529165348.html>

たばこによる健康被害から市民を守る取組 シリーズ3 「たばこの種類」

「たばこ」とは、タバコ属の植物の葉を原料として使用し、喫煙できる状態、噛むことができる状態、嗅ぐことができる状態にした製品を「たばこ」（製造たばこ）といいます。

代表的な喫煙用の「たばこ」としては、「紙巻きたばこ」「葉巻たばこ」「パイプたばこ」「刻みたばこ(キセル)」があり、いわゆる「加熱式たばこ」も喫煙用の「たばこ」にあたります。

改正健康増進法において規制されるたばこは、太枠で囲まれた喫煙用たばこ（紙巻きたばこ、葉巻たばこ、パイプたばこ、刻みたばこ、加熱式たばこ）となります。



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