



袋井市健康経営チャレンジ事業所

#2961 健康UP↑通信

VOL.26

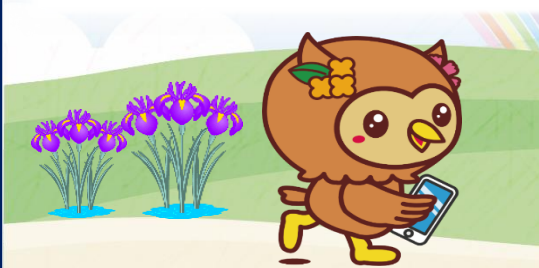
発行：令和3年5月28日

～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。～

「#2961 ウオク！」を活用し、運動不足を解消！

新型コロナウイルス感染症の影響により、外出や運動機会が制限される中、これまで以上に日々の体調管理や健康づくりが重要となります。

「#2961 ウオク！」は、だれでも、いつでもどこでも取り組みやすい「歩く（歩数）」を主として、ポイントを貯めるとともに、体温や体重、睡眠時間などの情報を入力し、日々の体調管理にも使用できます。ポイントを貯めながら、お得に取り組めるシステムとなっていますので、皆様ぜひご活用ください！グループ登録することで、ご家族や事業所ごとでも取り組むことができます！！



iPhoneを
ご利用の方



Androidを
ご利用の方



登録は
こちらから！



※対象年齢18歳以上

熱中症にご注意ください

5月も下旬となり、段々と気温が上昇してきています。本格的な夏を迎える前から、みんなで熱中症予防をしましょう。

- ◎ 部屋の温度をこまめにチェック！
（普段過ごす部屋には温度計を置くことをお奨めします）
- ◎ 室温28℃を超えないように、エアコンや扇風機を上手に使いましょう！
- ◎ のどが渴いたと感じたら必ず水分補給！
のどが渴かなくてもこまめに水分補給！
- ◎ 外出の際は体をしめつけない涼しい服装で、日よけ対策も！
- ◎ 無理せず、適度に休憩を！
- ◎ 日頃から栄養バランスの良い食事と体力づくりを！



5月31日

【5月31日は“世界禁煙デー”】



世界保健機関（WHO）は、昭和45年にたばこ対策に関する初めての世界保健総会決議を行い、平成元年には5月31日を「世界禁煙デー」と定め、喫煙しないことが一般的な社会習慣となることを目指した「たばこ健康に関する活動計画」を開始しました。

厚生労働省においても、平成4年から世界禁煙デーに始まる一週間を「禁煙週間」として定め、各種の施策を講じています。

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