



こうふPR大使
武田ハルくん

健康ポイント通信

冬号

発行：甲府市役所
健康政策課
令和5年12月

冬の季節が深まり、寒さが身にしみますね。
寒さに負けず温かな心で年の瀬を迎えられるように
この冬も健康づくりに励みましょう。



自宅や職場でできる！

冬から始める、身体づくり～座ってできる室内体操～

★身も心もポカポカに！筋肉をほぐすストレッチ★

①肩回し



前後10回ずつを
目安に！

ゆっくり、大きく
肩を回す。

②腕伸ばし



10秒キープ

手を組みながら痛みがない範囲で
なるべく高く腕を伸ばす。

③おじぎ体操



5秒キープ

両手をひざの上におき、
ゆっくりと体を前に倒す。

注意点

- ・体操前に水分をとる
- ・息を止めない
- ・痛みがある場合は、無理をしない

★座っているだけじゃもったいない！ちょっとした工夫で筋力アップ★

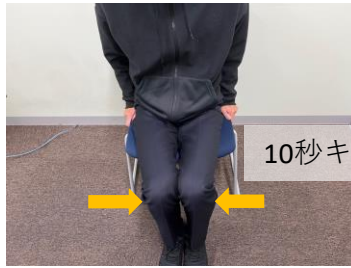
①合掌ポーズ



10秒キープ

胸の前で両手を合わせ、ひじを横
に広げながら手を押し合わせる。

②両ひざ合わせ



10秒キープ

両ひざを押し合わせる。

③足伸ばし

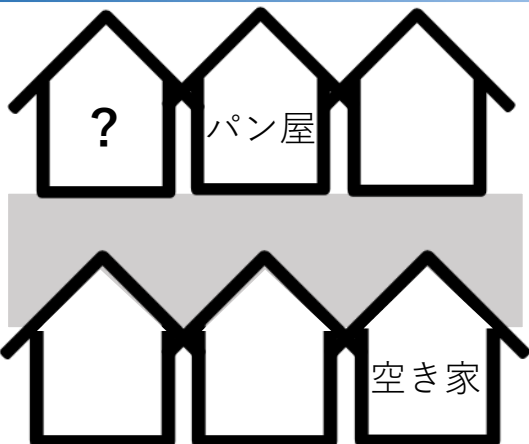


片足ずつ
10秒キープ

片足を前に伸ばし
つま先は天井に向ける。

第3回健康クイズ

脳トレに挑戦！



問題

- ・八百屋の隣は空き家ではありません。
- ・パン屋の隣には魚屋があります。
- ・肉屋は八百屋の正面にあります。
- ・ケーキ屋の隣は肉屋ではありません。



には何のお店が入るでしょうか
健康手帳17ページに答えを記入しましょう！

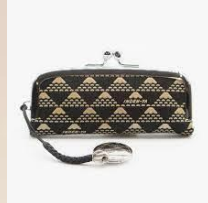
景品一覧は裏面へ ▶▶

景品一覧

※景品は変更になる場合があります。



あかね鮑姿煮



甲州印伝はんこ入れ



体組成計

「こうふ健康アプリ」と連携できます。



甲州印伝
小銭入れ



サドヤワイナリーの
ぶどう液(ぶどうジュース)



こりほぐしローラー



甲州名物
鮑のおつまみ

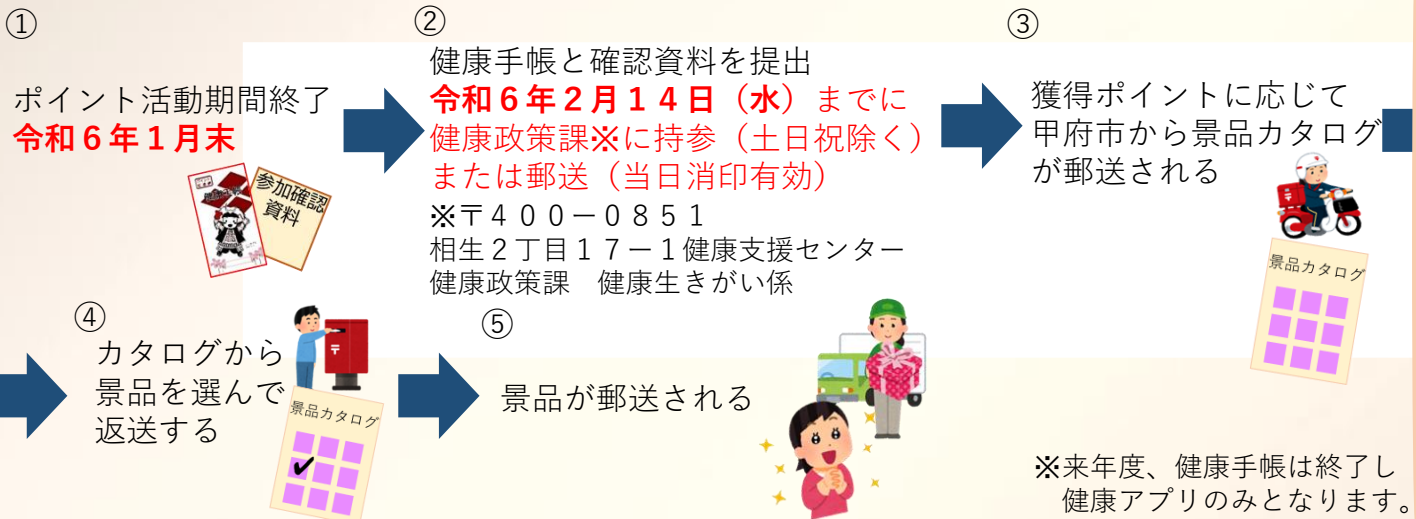


ワインビーフの
肉みそ



トレーニングボール
(直径25cm)

景品申請方法



健康アプリのご紹介

「こうふ健康アプリ」(WoLN)配信中です。

歩数や食事などの記録や健康づくりに取り組むことでポイント※₁が貯まり、貯まったポイントは景品※₂と交換することができます。

※₁アプリ内で貯まるポイントは、健康手帳のポイントとは別集計となります。
※₂景品は各種電子マネーを予定しています。

健康アプリHP

インストール方法
など
詳しくはこちら→

