



～～世界禁煙デー 2020年5月31日（日）～～

世界禁煙デーは、WHOが禁煙を推進するための記念日として制定しました。世界禁煙デーは5月31日の1日だけで、日本で禁煙週間とされているのは、5月31日から6月6日までの1週間です。健康増進法の一部改正により、2020年4月1日から、公共施設や従業員がいる飲食店など、多数の者が利用する施設で望まない受動喫煙を防止するための取り組みは、マナーからルールへと変わりました。

「2020年、受動喫煙のない社会を目指して～たばこの煙から子ども達をまもろう～」を禁煙週間のテーマとし、禁煙及び受動喫煙防止の普及啓発を積極的に行います。 **ご存知ですか？ 加熱式タバコの真実!!**

最近、よく耳にする「加熱式タバコ」。アイコス (IQOS)・プルームテック (Ploom TECH)・グロー (glo) などで知られています。煙が出ない、見えにくい、受動喫煙の危険がない、従来の燃焼式タバコより健康リスクが少ないなどと宣伝され、急速な広がりをみせています。本当にそうなのでしょうか。

燃焼式タバコの見える煙同様、見えにくい大量のエアロゾルを呼び出しているのです。つまり、紙巻きタバコも加熱式タバコもタバコに変わりはないのです。

* 禁煙をしたいと考えている方は少なくないと思います。これを機に禁煙を実行してみませんか (@^)/~~~~ 禁煙外来もあります。詳しくはスタッフにお尋ねください。



～フィットネスふさ ふさ賞 20人になりました(*^-^*)～

フィットネスふさは医師の指示のもと健康運動指導士が患者さん一人一人の、病状、体力に依りて運動メニューを作成し指導しています。生活習慣病の改善を目指し、治療の一環として運動療法を積極的に行っています。医療保険が適用されます。利用の方法ですが、診療で医師と相談してください。月曜～金曜でロコモーション2階で予約、実施をします。体力測定実施後、プログラムを組んで楽しく運動しています♪

★★★★★3ヵ月後に体力測定をしてステップアップ★★★★★

♡3ヵ月が立つところに、再び体力測定にチャレンジして、自分の体力を見直し、ステップアップして頂いています。

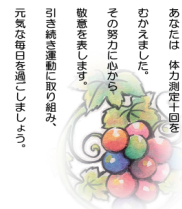
♡体力測定を継続して10回行って頂いた方に
フィットネスふさ賞をお渡しています!!

♡10回を達成した方が5月14日に20人になりました。

(o^^o)健康に笑顔で長生きしてください♪



第20号
二〇二〇年 五月十四日
理事 長 (医) 山本 清
フィットネスふさ 清水 博二



フィットネスふさ賞
様



✉ お知らせ ✉



PayPayはじめました

クリニックのお支払いに、スマホ決済の
PayPay LINE Payが利用できるようになりました。

