

ふれあい Information



インフルエンザに注意!!



インフルエンザと風邪は違います!

	インフルエンザ	風 邪
原 因	インフルエンザウイルス	コロナウイルス
潜伏期間	1～3日	2～5日
進 行	突然現れ、急速に進行しやすい。	比較的ゆっくりと進行する。
症 状	高熱 (38～40℃)、頭痛、関節痛など全身症状が強く、肺炎や脳炎など重症化することがある。	鼻水、咳、微熱 (37℃台)
感染力	乳幼児から高齢者まで多くの人を巻き込み、強い感染力を持つ。	さほど強くない。

予防が肝心!!

- ① バランス良い食事、早寝で良質な睡眠、運動習慣など、抵抗力を高める。
- ② 人ごみを避ける。
- ③ ウイルスは低温と乾燥を好みます。適度な湿度 (50～60%) を保つ。
- ④ 外出後の手洗いとうがいの徹底。
- ⑤ 自分の感染予防と、他人に感染させないために、マスクを活用する。

全町民にインフルエンザワクチン予防接種費用を助成しています。広報ぬまたお知らせ版 (10月9日発行) をご覧ください。

【お問い合わせは】◎保健福祉課健康グループ Tel 35-2120 【担当：佐藤】



ヘルシーアップ会

参加無料

ヘルシーアップ会とは、いつまでも健康で生活するために、楽しく運動を続けている自主グループです。交流やストレス解消の場として気軽に足を運んでみませんか？



この看板を見たことはありませんか？
これは会の活動により認定された、ウォーキングコースの証です。

- ★活動★ 日時：毎週月・木曜日 13:30～15:00頃
場所：ふれあいホール
内容：簡単な体操、ウォーキング、ニュースポーツ
健康運動指導士による体操 など

【お問い合わせは】
Tel 35-2120 【担当：松野】