



インフルエンザを予防しましょう

毎年、多数のインフルエンザの感染者が発生しています。また、今年は新型コロナウイルス感染症が流行しており、インフルエンザと新型コロナウイルス感染症が同時に流行する恐れがあります。

インフルエンザと新型コロナウイルス感染症は簡単には見分けることはできないため、同時に流行することで医療現場には混乱が起き、適切な医療が提供できなくなる恐れがあります。

ご自身を守るためにも、周囲の方を守るためにも、特にこの冬はインフルエンザの予防に取り組みましょう。

インフルエンザの予防は新型コロナウイルス感染症の予防にもつながります。

★予防行動の例

- ・インフルエンザ予防接種を受ける
- ・手洗い、うがい、咳エチケット
- ・手指やよく触るところの消毒
- ・十分な食事と睡眠



～ 11月は糖尿病予防・重症化防止月間です ～

◆食事、運動などの生活習慣を見直しましょう

1. 普段の食事を見直しましょう
2. 普段から意識的に体を動かしましょう
3. 禁煙をしましょう
4. 飲酒は適量で



◆年に1回は健診を受けましょう

ゆ～らんど (野木町健康センター) お知らせ

★11月のお風呂 温泉《西那須野温泉大鷹の湯》
… (男女露天風呂) 14日(土)・15日(日)・28日(土)・29日(日)

★毎週金曜日 かわり湯…季節の湯

【開館時間】 10時～20時 ※酒類の持ち込み禁止

※ゆ～らんどに入館する際に入場料が必要になります。

都合により変更、臨時休館になる場合がございます。詳しくはお問い合わせください。

住所 野木町南赤塚1514
電話 0280(57)0755
指定管理者 宮ビルサービス(株)
休館日 火曜日

