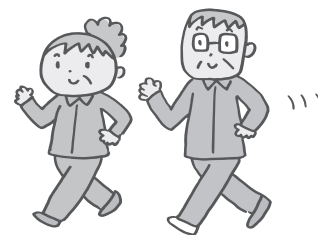


申込不要

健康教室のご案内

問 健康推進課 保健子ども係 ⑧⑨番窓口 Tel65-3008



尿酸値が高いといわれたら

尿酸値が高めと言われているいませんか？

痛風発作を引き起こす原因として、尿酸値が高い状態が続くことが挙げられます。

尿酸値を下げるためには食事や運動などの生活習慣が重要です。

尿酸値が気になる方、食事や運動が気になる方はぜひご参加ください。

	日 時	内 容	集合場所
湯浅駅周辺 ウォーキング教室	2月17日⑧ 9時30分～11時	湯浅駅から広川町役場方面を約3km往復します。 ※水分補給の飲み物は各自ご準備をお願いします。	湯浅えき蔵
栄養教室	2月26日⑧ 10時30分～11時30分	「尿酸値が高いといわれたら」	湯浅えき蔵 3階 会議室1

コロナ発生5年をすぎて ～二度とパンデミックとならないために～

問 健康推進課 保健子ども係 ⑧⑨番窓口 Tel65-3008

今冬も依然として、インフルエンザや新型コロナウイルス等の感染症が流行しています。

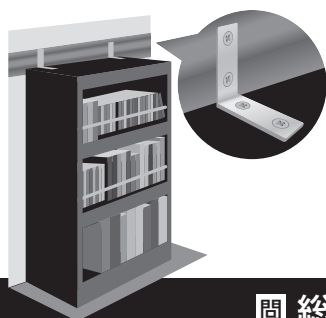
新型コロナウイルス感染症は、湯浅町では、5年前の令和2年2月13日に確認され、ワクチン接種等様々な対策がとられてきました。令和2年にはその一年の世相を一字で表す漢字として、「密」が選ばれたのも記憶に新しいことと思います。令和5年5月からは感染症法上の位置付けが第5類に変更されていますが、広報ゆあさ令和6年12月号にも記載のとおり、感染予防には、手洗い・うがい・咳エチケットが有効です。

新型コロナウイルス感染症をはじめとする感染症予防の大切さを再確認し、健康に過ごしましょう。

- 手洗いとうがい**：接触感染を避けるため、外出後や食事前等には手洗い・うがいを徹底しましょう。
- マスク着用と咳エチケット**：飛沫感染を防ぐ効果があります。咳やくしゃみをする際は、ティッシュや上着の袖で覆うようにしましょう。
- 食事と睡眠**：栄養が偏っていたり、睡眠不足が続くことにより免疫機能が低下し、ウイルスが身体に侵入しやすくなります。バランスの良い食事と睡眠をとりましょう。
- 加湿・換気**：空気が乾燥していると、のどや気管支の防御機能が低下します。また、空気の循環が悪くなると感染のリスクを高めてしまいます。ウイルス感染が起こりやすい環境をつくらないように意識しましょう。
- 人ごみを避ける**：たくさんの人が集まる場所では、知らないうちに感染者と接触してしまう可能性があります。人ごみはできるだけ避けるようにしましょう。

家具の固定で安心！安全！

設置費用
無料!!



家具転倒防止器具設置事業

1世帯につき1回限りの設置で3台の固定ができます！

65歳以上の方、または身体・知的・精神障害者手帳をお持ちの方のいる世帯が対象となります！

問 総務課地域防災係 ⑩番窓口 Tel64-1108