

トレーニングルーム利用のご案内

保健センターでは、以下のとおりトレーニングルームを開放しています。体力作りや運動不足の解消などにぜひご利用ください。

- ★時 間 平日の午前9時～午後5時（※祝日・年末年始を除く）
なお、火曜日と木曜日のみ午後8時まで利用可
- ★対 象 広野町民の方
- ★料 金 無料
- ★持ち物 室内運動靴、タオル、水分など（センター内に自動販売機はありません）
- ★注 意
 - ・トレーニングルーム内では、水分補給以外の飲食は禁止です。
 - ・運動できる服装でお越しください。
 - ・ご利用の際は窓口で声をかけ、利用者名簿にご記入ください。
 - ・指導者や付添はいません。正しく使用し、ケガや事故がないようご注意ください。
 - ・小学生以下のお子様をつれてのご利用はご遠慮ください。

★利用者の声

Sさん（60歳代男性）
7月の総合検診に来て、トレーニングルームを知った。8月から開始し、平日の午後に週2回、できるだけ来るようにしている。1時間ほどのトレーニングでかなり汗をかく。腹囲を減らす事を目標に自分のために続けたい！

**継続は力なり！
マイペースでファイト!!**



Mさん（60歳代男性）
以前半年続けたが、中断していた。健診でメタボを指摘されたので、再開！ウォーキングをした後、筋トレマシーンを使って。終わると爽快な気分になるよ。

**職場の昼休みに
女性4人で**
つまづきやすくなったので転倒予防のために筋力をつけたい！
短い時間でも毎日続けるときっと効果が！

目標目指して、ファイト!!



目標は、やせる事よ！
仕事が忙しいとなかなか来れないけど、できる範囲で続けます！

お問い合わせ：広野町保健センター ☎0240-27-3040

この冬！ インフルエンザに負けないために！

11月からインフルエンザが流行するシーズンです。一般的な風邪と違って重症化しやすく、肺炎などを合併して死に至ることもあるので、早めの予防対策が大切です。正しい知識をもって、予防しましょう！



インフルエンザの主な感染ルートには、**飛沫感染**と**空気感染**、**接触感染**があります。

飛沫感染 空気感染

感染者の咳やくしゃみなどに含まれるウイルスが、鼻や口から侵入して感染する。

接触感染

ドアノブや手すりなどに触れることで手に付着したウイルスが、口や目などの粘膜から侵入することで感染する。



「自分のために」

適切な治療を受け
しっかり休養
しましょう



インフルエンザウイルスの感染力はとて高く、周りの人にかなりの確率でうつってしまいます。また、症状が落ち着いて見えても、しばらくは体内にウイルスが残っているので、熱が下がっても、2日間は自宅療養が必要です。

「他人のために」

咳エチケットで
うつさない！
拡めない！



「外に出るときは…」

マスクを着用しましょう。
マスクの着用は感染予防よりも
感染拡大防止のために大切なマナーです。

予防接種を受けましょう

予防接種は、インフルエンザの感染を防ぐ有効な方法のひとつです。予防接種を受ければ、絶対にインフルエンザに感染しないわけではありませんが、重症化を防ぐことができます。
個人差はありますが、特に高齢者や子どもはできるだけ受けておくようにしましょう。

