

# 新型コロナウイルス ワクチン接種の準備について



国は、全国民のワクチン接種を目指しており、日本における新型コロナウイルスワクチンについては、3社（ファイザー社、アストラゼネカ社、モデルナ社）のワクチンが供給される見込みです。

市では現在、国が定める接種順位に従って準備を進めており、3月には、市内の医療機関において、医療従事者を対象としたワクチン接種を実施する予定です。また、市民のみなさんの接種については、国のワクチン供給状況に応じて、4月より65歳以上の高齢者から接種を実施する予定です。

全ての接種対象者の方が接種を受けやすい場所や方法について検討を進めてまいります。詳細が決まり次第、広報紙やホームページなどでお知らせします。

## 新型コロナウイルス ワクチン接種とは

予防接種法に基づく臨時接種として、新型コロナウイルス感染症のまん延を緊急的に予防するために実施されます。

ワクチンは、主に発症や重症化の予防が期待されています。

■お問合せ 新型コロナワクチン対策室〈健康づくり推進課内〉 ☎ 0297(21)7111

## 感染症予防のために 免疫力向上に努めましょう！

新型コロナウイルスの感染を予防するためには、マスクの着用、こまめな手洗いなどが大切ですが、さらに免疫力を高めるような生活することも大切です。

免疫力は、栄養・運動・休養等によって高められます。次のような生活をこころがけて、引き続き感染症予防に努めましょう。

### ① バランスの良い食事を 規則正しくとりましょう

栄養状態が悪いと免疫力は低下してしまいます。全体の栄養バランスを考えながら、免疫力アップに役立つ食品を加えていきましょう。



### ② 発酵食品や食物繊維をとり、 腸内環境を整えましょう

.....《腸にいい食品》.....

- ヨーグルト ●納豆 ●きのこ類
- 海藻 ●ゴボウなど



### ③ 有酸素運動を行い、 体温をあげましょう

免疫力アップを目的とする場合、疲れすぎない運動が効果的です。ウォーキングや筋力トレーニングなど、無理せず自分にあったメニューを毎日続けましょう。



### ④ 十分な睡眠、休養をとりましょう

質のよい睡眠を十分にとることや、適度にリラックスして自律神経を整えることも、免疫力の向上には欠かせません。普段からこまめに休養をとるよう心がけ、ストレスをためないようにしましょう。

