

新型コロナウイルスワクチン情報

(3/12 現在)

高齢者への新型コロナウイルスワクチン接種は、4月12日から全国的に接種が開始される予定となっています。

神奈川県では、高齢者の中でも、高齢者施設が多く設置されている都市部の自治体を優先的に、ワクチンを配分すると決定されました。

松田町には、4月26日～30日までの間に1箱配送が予定されています。

【配送されるワクチン】

○ファイザー社 1箱（約500人×2回分）

※その後の配送スケジュールは現在示されていません。

◎松田町のワクチン接種開始時期及び、集団接種会場への移動手段については、4月中旬までに、お知らせいたします。

◎接種券（クーポン券）は、4月中旬までに、発送する予定です。

※ 国の動向により、変更になります。予めご承知おきください。

※ 詳細が決まりましたら、広報及びホームページ等でお知らせいたします。

問合せ 子育て健康課 ☎84-5544

裏面につづく

コロナを予防する生活習慣のポイント

新型コロナウイルス感染症を予防するためには、普段からの健康管理がとても重要です。以下のポイントを参考に、十分な睡眠と適度な運動、バランスのよい食事を心がけましょう。

～バランスのよい食事をとりましょう～

●感染症は特定の食品・栄養素を摂取することで予防できるものではありません。

①主食、②主菜、③副菜、④果物、⑤牛乳・乳製品の5つをまんべんなく食べ、こまめに水分もとるようにしましょう。

●1日3食、規則正しい時間にとりましょう。食事の時間を整えることで、生活リズムが整います。

※基礎疾患がある方や食事制限(治療)をしている方は、主治医の指示に従いましょう。

主食

ごはん・パン・麺など
(炭水化物)

主菜

魚・肉・卵・大豆など
(たんぱく質・脂質)

副菜

野菜・きのこ・芋・海藻など
(ビタミン・ミネラル・食物繊維)



～適度に身体を動かしましょう～



●外出の自粛が続くと活動量が減少し、体力低下や心身の活力低下につながるおそれがあります。

家の中や庭でできる運動(ラジオ体操、ストレッチなど)、人混みを避けた屋外での散歩などで身体を動かしましょう。

●運動以外にも、こまめに立ち上がる、家事を積極的にする、階段を上り下りするなど、無理のない範囲で動くことを意識してみましょう。

～生活リズムを整えましょう～

●不規則な生活は体内のホルモンバランスを崩し、心身に不調をきたしやすくなります。1日のスケジュールを立て、生活にメリハリをつけましょう。

●太陽光を浴びることで、寝つきや眠りの質を向上させるだけでなく、免疫力を高めたり、ストレスを緩和させる効果があります。朝起きたらカーテンを開け、太陽光ですっきり目覚めましょう。

