感染症を予防するために心がけること

インフルエンザや新型コロナウイルス、帯状疱疹といったさまざまな感染症から身を守る基本的な対策としては、免疫力を低下させないことや、感染経路の遮断が有効です。免疫力をアップして感染症にかかりにくい体づくりをしましょう。

体力づくり

感染症は、体力（抵抗力、免疫力）が低下すると発症しやすくなります。

- **バランスのとれた食事をとる**
- **適度な運動をする**
- **ストレスをためない**
- **十分な睡眠をとる**

咳エチケット

咳やくしゃみをした時のしぶきには、ウイルスや細菌が含まれています。他人にうつさない注意をしましょう。

- **咳やくしゃみの際には「手」ではなく、「ティッシュ」や「袖」などで口と鼻を遮り、周りの人にかからないようにする**
- **症状のある人はマスクを正しく着用し、感染防止に努める**

宇佐市が実施する予防接種

風しんの抗体検査および予防接種	昭和３７年４月２日～昭和５４年４月１日生まれの男性を対象に、緊急風しん対策を実施しています。※今年度で終了予定
新型コロナワクチン	今年度以降は、６５歳以上の方および６０～６４歳で対象となる方（※）には秋冬に１回、予防接種法に基づく定期接種として接種できます。定期接種以外で接種をご希望の方は、任意接種として時期を問わず自費での接種となります。
インフルエンザワクチン（高齢者）	６５歳以上の方および６０～６４歳で対象となる方（※）は毎シーズン１回、予防接種法に基づく定期接種として接種できます。
高齢者肺炎球菌ワクチン（２３価肺炎球菌ワクチン）	今年度６５歳になる方および６０～６４歳で対象となる方（※）は年度中に１回、予防接種法に基づく定期接種として接種できます。

（※）６０～６４歳で、心臓・腎臓もしくは呼吸器の機能またはヒト免疫不全ウイルスによる免疫機能の障がいにより身体障がい者手帳１級を所持している方または同程度の方

＊接種費用等、詳細につきましては市ホームページ等でご覧ください。