



## 免疫力アップ大作戦について

亀山市では、生活習慣病を予防し、感染症に負けない体をつくるため、「免疫力アップ大作戦」リーフレットを作成しました。

新型コロナウイルス感染症の感染拡大が長期化する中、予防のためには、手洗い・手指消毒、マスクの着用、3密を避ける、ワクチン接種など基本的な感染防止対策だけでなく、日頃からの体調管理が重要です。このリーフレットでは、市民の皆さんに、日常的な健康に対する意識の大切さをご理解いただけるよう、ウイルス等に負けない丈夫な体づくりのポイントを紹介しています。

体をウイルス等から守るには、生まれつき体に備わっている仕組みである「自然免疫」を普段から高めておくことが重要であると言われていています。そこで、免疫力を高めるための手法として、「①食べる」、「②動く」、「③愉しむ」の3つのポイントを位置付け、それぞれのポイントにおける具体的な取り組みを紹介する内容としています。

また、平成22年の健康都市連合日本支部への加盟以来、10年にわたる本市の健康に関する取り組みについても紹介しています。

このリーフレットは、広報4月1日号と合わせて全戸配布しており、今後、広報5月1日号の特集記事やケーブルテレビの行政情報番組でも紹介してまいります。

本市は、健康都市連合に加盟し、健康都市として、健康寿命の延伸に取り組んでいます。ぜひ、「免疫力アップ大作戦」のリーフレットをご活用いただき、日常的な健康活動の習慣を身に付けていただくきっかけとしていただきたいと思います。