

健康管理と予防接種の重要性

基礎体力の維持

日ごろからバランスのよい食事と適度な運動を心がけ、災害ストレスにも耐えうる体力を養いましょう。

予防接種

インフルエンザ、肺炎球菌、百日咳、帯状疱疹など、重症化リスクを下げるワクチンは、早めに接種しておくことが大切です。避難所生活での感染症対策にも効果があります。