

With コロナにおいて

健康をまもるためにできること

新型コロナウイルス感染症流行下においても、毎日ご自身の体調を確認することは、健康管理の観点で重要です。

健康に関するセルフケアをしましょう



※災害時にも有用です

-準備しておくといもの-

- 体温計
- 薬（常用している薬、解熱鎮痛薬等）
- 検査キット（【体外診断用医薬品】又は【第1類医薬品】と表示）
- 日持ちする食料（5～7日分程度を目安）
- 居住地の健康フォローアップセンター及び受診・相談センター等の情報
- 近隣の診療検査医療機関の情報

検査キットを購入する際の留意点はこちら



健康手帳



健康の保持・増進のために日常から気をつけること
※詳細は健康手帳をご覧ください。

- ✓ 適切な食生活を目指そう
- ✓ 適度な運動をしよう
- ✓ 十分な睡眠をとろう
- ✓ 禁煙しよう
- ✓ お酒と上手に付き合おう

新型コロナ
感染予防情報



引き続き感染予防のために気をつけること

- ✓ 毎日体温を測るなど自己管理をしましょう
- ✓ 手洗い等感染予防対策を徹底しましょう
- ✓ 新型コロナワクチンを接種しましょう

新型コロナ
ワクチン情報



新型コロナの重症化リスクをご存じですか？

◆以下の項目に該当する方は重症化リスクが高いと考えられます。日頃からチェックしておきましょう。

- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> 65歳以上である | <input type="checkbox"/> 妊娠している |
| <input type="checkbox"/> 喫煙歴がある | <input type="checkbox"/> 慢性呼吸器疾患（COPD等）と診断されている |
| <input type="checkbox"/> 肥満（BMI30以上） | <input type="checkbox"/> 糖尿病と診断されている |
| <input type="checkbox"/> 脳血管疾患と診断されている | <input type="checkbox"/> 脂質異常症と診断されている |
| <input type="checkbox"/> 高血圧と診断されている | <input type="checkbox"/> 慢性腎臓病と診断されている |
| <input type="checkbox"/> がんと診断されている | <input type="checkbox"/> 心血管疾患と診断されている |
| <input type="checkbox"/> 免疫機能の低下の可能性があると診断されている（※） | |

（※）臓器の移植、免疫抑制剤、抗がん剤等の使用その他の事由による免疫機能の低下の可能性があると医師から診断されている方。

◆各自治体で重症化リスクを示していることがあります。

新型コロナ感染したかと思ったら・・・？ 65歳以上の高齢者など重症化リスクがある方は、 発熱外来を受診しましょう

重症化リスクがない方については健康フォローアップセンターに連絡してすばやく療養を開始することができます

健康フォローアップ
センター情報

