

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

◆各自治体で重症化リスクを示していることがあります。

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。

新型コロナ感染したかもと思ったら・・・？
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