

# 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

-準備しておくとよいもの-

- 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<br>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



ひと、暮らし、みらいのために

厚生労働省  
Ministry of Health, Labour and Welfare