

基礎疾患の重症化予防、健康の維持を心がけ、 新型コロナウイルス感染症から身を守りましょう。

新型コロナウイルス感染症について

〈主な症状〉

発熱 **呼吸器症状** **強いだるさ**
味覚症状 **嗅覚症状** など

基礎疾患をお持ちの方や高齢者、妊娠中の方は、免疫力の低下などから、重症化するリスクが高いという報告もなされています。

※「基礎疾患をお持ちの方」とは、がん、糖尿病、高血圧、心疾患、呼吸器疾患、肝疾患、腎疾患などの疾患をお持ちの方や、透析を実施している方、免疫抑制剤を使用している方などです。

新型コロナウイルス感染症を疑う症状がある場合は

新型コロナウイルス相談窓口 TEL.097-506-2775

かかりつけ医 または 受診相談センター TEL.097-506-2755

最寄りの保健所 へご相談ください。

自身の健康と生活を守るために

◇かかりつけ医、主治医の指示を守りましょう。

体調や治療について、状況に応じ、
かかりつけ医へ電話などで相談する

〈時限的・特例的な対応として電話やオンライン診療で
処方を受けられるようになりました。〉

処方されている薬
を確実に服用する

食事や運動療法
などを継続する

◇体調や疾患に応じた栄養のバランス
の取れた食事摂取を心がけましょう。

◇自宅の中や人混みを避けた運動で、
体を動かすように心がけましょう。

治療の途中で、通院や治療をやめてしまっている場合、
体調が変化していなくても、今一度、医療機関へ
電話などで連絡し、身体の状態を相談しましょう。
受診する際は、お薬手帳を必ず持参しましょう。

生活習慣病重症化予防チェックリスト

今の自分をチェックし、当てはまるものをひとつでも減らして重症化を防ぎましょう！

生活

- 40歳以上である
- 20歳から体重が10kg増えた
- たばこを吸う
- 毎日飲酒する
- 睡眠不足・寝ても疲れがとれない
- ストレスがたまっている
- 体のことは後回し
- 毎年健診は受けていない
- 健診結果は見ても見ぬふりをしている
- ものすごく悪くなるまで受診しない
- 自分の判断で、通院や服薬をやめる

運動

- 運動不足だと感じている
- 筋肉が減ったと感じる
- 継続しているスポーツや運動はない
- 移動は車をよく使う
- エレベーターがあれば階段は使わない
- 1日の歩数は7,000歩未満

食事

- 濃い味付けが好み
- 脂っこいものが好き
- つい醤油やソースを追加する
- ご飯やパン、麺類など(炭水化物)が中心
- 野菜や海藻類をあまり食べない
- 缶コーヒーやジュースなどをよく飲む
- 深夜によく飲食する
- 朝食や昼食を抜くことが多い
- 早食い・ドカ食い・ながら食が多い
- つい間食する

生活 は 5つ以上要注意!

食事 は 5つ以上要注意!

運動 は 3つ以上要注意!