

これからの生活で心がけていただきたいこと (with コロナ)

①周りの人にうつさない、
自分がうつらない
(感染対策)

新しい生活様式 (専門家会議提言)



②万が一、感染しても
重症化させない
(リスク※対策)

※高齢者、基礎疾患、喫煙歴、医療的ケア児

本人に適した生活習慣

運動



食事



禁煙



予防

糖尿病 (透析)

高血圧

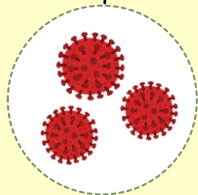
フレイル

COPD

等

支援

かかりつけ医



「新しい生活様式」を支える「本人に適した生活習慣」の実践に向けて

1. **平時より、かかりつけ医をもち**、その医師や、産業医、認定健康スポーツ医等による支援のもと、一人ひとりが**自らの健康状態に応じた運動、食事、禁煙等、適切な生活習慣**を理解し、実行する。
2. 日頃から**「うつさない、うつらない」**をモットーにして、自分自身やまわりの大切な人たち、また、公の場で居合わせた人たちを**感染から守る**ことをしっかりと意識する。
3. 外出自粛要請下等であっても、**継続的な健康支援**が可能となるよう、**かかりつけ医等との連携によりICTを適切に活用**し、健康状態を自ら把握、管理し、適宜、健康相談・指導等を受ける。
4. 地域の感染状況に関わらず、**受診が必要な場合は、かかりつけ医や地域医師会が設置・運営する地域外来・検査センターへの受診、受検**を行う。