

自分の健康に関心を持ち、健康を守りましょう!

健康に関して意識を 高めていきましょう

- 普段からの体重、体温、血圧などの体調チェックを



免疫力・抵抗力を 高めましょう

- 快適な睡眠
- 自分流のリラックス法
- 規則的な生活
- 適度な運動
- バランスのとれた食事を適量



予防対策を しっかりと

- 外出時のマスクの着用
- 手洗い・うがい



セルフメディケーション

自分自身の健康に責任を持ち、軽度な身体の不調は自分で手当てすることです

※世界保健機関(WHO)が定義している概念

- 軽い発熱、風邪症状、腹痛や下痢などは安静、保温、飲食の管理での対処を心がけ、市販薬の利用も考えます
- 気軽に相談のできるかかりつけ医、かかりつけ薬剤師を持ちましょう



ご要望は何なりとご遠慮なくお寄せください
岩手県医師会
「お元気ですか」次回の掲載は6月24日(水)です。

〒020-8584 盛岡市菜園2丁目8-20 TEL.019-651-1455 FAX.019-654-3589

協賛/岩手県医師信用組合・岩手県予防医学協会・JA岩手県厚生連



子ども救急相談電話
受付時間/午後7時~午後11時

☎ 019-605-9000
または ☎ #8000 ※PHSダイヤル回線・IP電話の方は上記の番号をご利用ください。