

文芸美術 国民健康保険組合

〒101-0048 東京都千代田区神田司町2-7-2 ミレーネ神田 PREX4 階

Tel. 03-6811-7293 Fax. 03-6811-7294

猛暑の
疲れ
体力低下

感染者
増加傾向

新型コロナ
変異ウイルス
ニンバス
のどに激痛

インフルエンザ

健康でいられることは
素晴らしいことです。
しかし今、恐ろしい事態が
予測されています。

夏バテ、新型コロナ、インフルエンザ

- ① 猛暑の影響により、体力・免疫力の低下。
- ② 口内炎がしやすい・疲れやすいと感じたら免疫力低下のサイン。
- ③ 免疫力が下がると、感染症にかかりやすく、持病が悪化。
- ④ 「感染症かも？」と感じたら、まず医師に電話。指示に従う。
- ⑤ 他者への感染リスクが高いため、感染したら外出を控える。

予防・対策

- ⑥ 手洗消毒、マスクは有効。人混みを避ける。
 - ⑦ 体を疲れさせない。（入浴・睡眠・ストレスを溜めない）
 - ⑧ 1日3食。（タンパク質と食物繊維を意識的に摂る）
 - ⑨ 食事で腸内環境を整え、感染症に負けない体づくりを。
- 特定健康診査受診券の有効期限は令和7年12月31日までです。健診を受けて、今の体の状態をチェックしましょう。
 - 新型コロナウイルス感染症、インフルエンザ流行対策に、予防接種をしましょう。（両ワクチンとも有料）

