

上手な医療のかかり方

新型コロナウイルス感染症の影響による受診控え。過度な受診控えは、健康上のリスクを高める可能性があります。健康が気になる今だからこそ、かかりつけ医に早めに相談し、予防接種や健診は予定どおり受けましょう。

もしかして、控えていませんか？

- ☑ かかりつけ医への相談
- ☑ 乳幼児健診・予防接種
- ☑ 生活習慣病の健診・受診
- ☑ がん検診



かかりつけ医に相談しよう

健康に不安があるときは、まずはかかりつけ医に相談しましょう。相談しながら健康や持病を管理していくことが、新型コロナウイルス対策にも有効です。

子どもの予防接種や健診は予定通り受けよう

子どもの予防接種のタイミングは、感染症にかかりやすい年齢などをもとに決められています。赤ちゃんが予防接種を受け始める時期は、お母さんからもらった免疫が減っていく生後2カ月から。赤ちゃんがかかりやすい百日せきや細菌性髄膜炎などの感染症から守るために予防接種をきちんと受けましょう。

また、乳幼児健診は医師や歯科医師、保健師などに相談できる良い機会です。子どもの健康状態を定期的に確認して育児で分からないことや悩んでいることを遠慮せずに何でも聞きましょう。

健康状態をしっかりチェック

自覚症状が現れにくい、そんな病気は少なくありません。生活習慣病やがんは、定期的な健診が早期発見につながります。

まずは自分の身体を知ることが健康維持の第一歩です。

感染予防対策をしています

医療機関や健診会場では、換気や消毒でしっかりと感染予防対策を行っています。注意事項を守って受診しましょう。

●受診前に体温を測定するなど、体調に問題がないことを確認しましょう。

●帰宅後は手洗いなどの感染対策をしっかりしましょう。



予防接種スケジュール
(国立感染症研究所)



上手な医療のかかり方



各分野の専門家からのメッセージ



ヘルシークッキング

No. 350 ～腸を整える食事～

きのこの生姜風味スープ

2人分の材料

- えのき 100 g ●まいたけ 30 g
- しめじ 30 g ●乾燥春雨 2g
- 生姜 1片 (20 g) ●小ねぎ 20 g
- 水 200 cc ●ごま油 小さじ 1/2
- A: 鶏がらスープの素 小さじ 1/3、塩 0.4 g、こしょう少々、薄口醤油 小さじ 1/3



作り方

①きのこはいしづきを取り、ほぐしておく。

- ②春雨は水につけ、戻しておく。
- ③生姜は千切り、小ねぎは小口切りにする
- ④鍋にごま油を熱し、生姜を炒める。香りが出てきたら、水とAを入れる。
- ⑤沸騰したらきのこを入れて煮る。
- ⑥味を調え、器に盛り、小ねぎを散らす。

1人分の主な栄養価

エネルギー28kcal、食物繊維1.1g、食塩相当量0.5g

監修 岡垣町食生活改善推進会(ヘルスマイトの会)