

協会けんぽ 熊本支部

健康への豆知識！！



手洗い・うがい

外出後は、指や爪の間・手首まで石けんで洗い、流水でウイルスを洗い流しましょう。



流行前の 予防接種

12月中旬までに
予防接種を済ませましょう。



せきエチケット

咳・くしゃみがある時は
マスクを着用しましょう。

かぜ・インフルエンザ予防

典型的なインフルエンザの症状は、
突然の高熱・頭痛・筋肉痛・のどの痛み・
鼻水などです。かかったと思ったら速やかに
病院を受診しましょう。



使ったティッシュは すぐにゴミ箱へ

鼻をかんだ後には、手洗いで
他者へのウイルス拡大を
避けましょう。

適度な湿度・換気

加湿器などを利用して湿度（50～60%）
の管理と、1～2時間おきの換気で
ウイルスの活性を抑えましょう。



体調管理



体の抵抗力を高めるために
十分な休養と、バランスのとれた食事を
心がけましょう。

生活習慣病の予防のひとつは、
健診と、対象者は特定保健指導を受けることです。
～保健師による健康相談～
健診結果や身体のこと、ご相談があるときは下記までご連絡ください。

全国健康保険協会熊本支部
096-340-0264 （保健師福島、菅）