

普段から心がける事

健康的な生活

バランスの良い食事



禁煙



十分な睡眠



適度な運動



咳エチケット

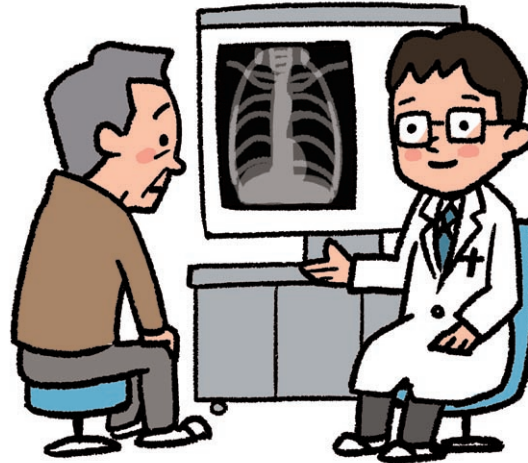
咳が出るときは、
マスクを
しましょう。



結核の早期発見

定期健康診断

結核の初期であれば症状がないこともあります。年に一回は、胸のレントゲン検査を行いましょう。



長引く咳、
本当に
風邪ですか？



結核菌

おき た そう じ

沖田総司

幕末に活躍した新選組の一員。
結核のため、24才にして死す。



東京都福祉保健局