

目次

第1章	海外で健康に暮らすための5つの秘訣	1
第2章	出国前のチェックリスト	4
第3章	出国前後の体調管理	8
第4章	予防接種は何を受けたらいいか	11
第5章	海外でのストレスケア	21
第6章	健康的なライフスタイル	41
第7章	快適に海外の医療施設を利用するには	47
第8章	子どもと一緒に過ごす海外生活	58
第9章	帰国後の生活に適應するために	66
第10章	海外出張時の健康管理	68
[資料集]		
資料1.	インターネット上の海外医療情報サイト	72
資料2.	携帯医薬品	73