

## 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	40
第7章 快適に海外の医療施設を利用するには	46
第8章 子どもと一緒に過ごす海外生活	57
第9章 帰国後の生活に適應するために	65
第10章 海外出張時の健康管理	67
[資料集]	
資料1. インターネット上の海外医療情報サイト	71
資料2. 携帯医薬品	72