

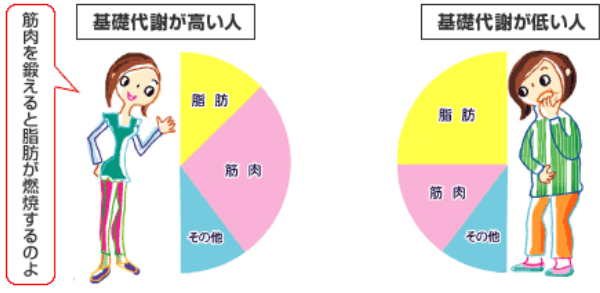


はたちのつどいにご参加の皆様、おめでとうございます。
 心も体も生活も充実し、人生の歩む路を決めていく大切な20代のこの時期。
 健康生活で心と体の元気を保ち、いつまでも若々しい自分づくりをしましょう。

~20歳のきらめき4つの健康ポイント

生命維持に必要なエネルギー基礎代謝は、一般成人の1日で、女性は約1,200Kcal、男性は1,500Kcalとされています。

基礎代謝は筋肉量の減少や年齢とともに低下します。定期的に体重を測り、体重コントロールをしましょう。



女性の痩せすぎは、不妊や骨量の減少に影響します。

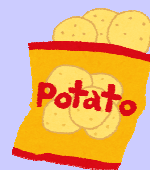
過度なダイエットはせず、適切な食事と適度な運動で体の中身を整えましょう。

体は食べた物から作られており、バランスの良い食事は体づくりの基本です。

おやつや甘い飲み物は、糖質と脂質が主で、過剰摂取は全て脂肪として蓄積されます。食生活を整え元気な体をつくりましょう。



ジュース(500ml)
約 200kcal

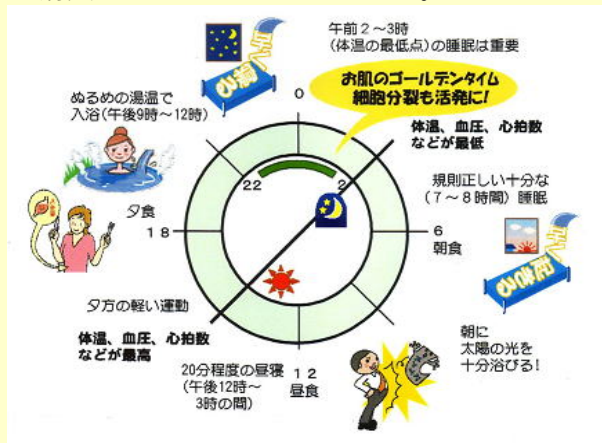


ポテトチップス1袋
約 500kcal

ショートケーキ1個
約 400kcal



食べたものを効率的かつ効果的な体にするために、適度な運動と規則正しい睡眠が大切です。運動により、筋肉や骨がつくられ、規則正しい睡眠により、効率良くエネルギーを消費するからだをつくります。



最低7時間は睡眠をとるようにしましょう。

たばこの煙には、一酸化炭素、窒素酸化物やアンモニア等、約4,000種類の発がん物質が含まれています。さまざまな生活習慣病を引き起こし、がんの原因にもなります。合言葉は、たばこは吸わない! 吸わせない!

老化促進! たばこフェイス



蒲郡市に
住民票が
ある方の

自分の体は自分でメンテ、が大人のキホン。

蒲郡市 20歳からの健診

のお知らせ

ヤングエイジ健診 ¥500

- ・対象者 : 18歳～39歳の市民
- ・実施場所 : 市内委託医療機関
- ・内容 : 診察、身体計測（身長・体重・腹囲）、血圧測定、尿検査、血液検査（脂質・血糖・肝機能等）
- ・実施時期 : 4月～翌年2月末まで
- ・持ち物 : ヤングエイジ健診受診票（受診票のない方はQRコードよりご連絡ください↑）



歯周病検診 無料

- ・対象者 : 20歳になる市民（20歳～75歳までの5歳刻みの年齢の方）
- ・実施場所 : 市内委託歯科医院（要予約）
- ・内容 : 口腔内検査
- ・実施時期 : 4月～翌年2月末まで
- ・持ち物 : ・歯周病検診受診票はがき(黄色)
(R5.4月にご自宅に郵送しています。紛失された方は健康推進課までご連絡ください)
・健康保険証



※除石等の治療を行った場合、自己負担が発生しますので、受診医療機関にお問い合わせ下さい。

子宮頸がん検診 ¥500

※医師の診断により子宮体がん検診をされた場合は+ ¥500

- ・対象者 : 20歳以上の女性市民（2年に1度）
- ・実施場所 : 市内委託医療機関
- ・内容 : 問診・視診・内診・細胞診
- ・実施時期 : 4月～翌年2月末まで
- ・持ち物 : 子宮頸がん検診受診票（受診票のない方はQRコードよりご連絡ください↑）



ヒトパピローマウイルス(HPV)キャッチアップ接種 無料

令和5年度現在

- ・対象者 : 平成9年4月2日～平成19年4月1日生まれの女性市民
- ・実施期間 : 令和7年3月末日まで
- ・内容 : 20代女性が一番かかりやすい子宮頸がん(前がん病変含む)の予防
詳しくは右QRコードよりホームページをご覧ください。



*4月以降の健診等の予定や、集団検診の日程等は、ホームページ、健康ガイド、広報、回覧等でお知らせします。

<連絡先> 蒲郡市健康推進課（保健センター） 蒲郡市浜町4番地
☎ : 67-1151 FAX : 67-9101
Eメール : hoken@city.gamagori.lg.jp

