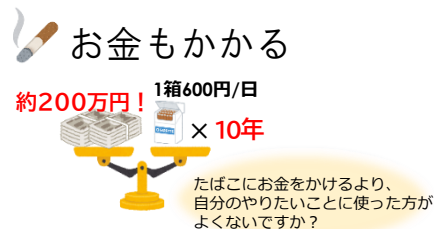


自分の体は自分でメンテ、が大人のキホン。 大切にしてください！自分のからだ

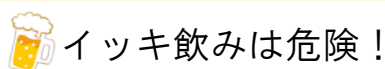
はたちのつどいにご参加の皆様、おめでとうございます。
心も体も生活も充実し、人生の歩む路を決めていく大切な20代のこの時期。
20歳という節目を迎えた今、自分の健康について考えてみませんか。

〈20歳のみなさんに知ってほしい健康のこと〉

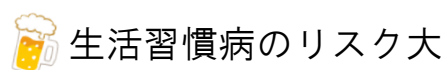
たばこ



お酒



イッキ飲みは命にかかわります。
急性アルコール中毒での救急搬送者数は
20代で年間 **約9,000人!**
自分のペースで適度にお酒を楽しみましょう。



お酒の飲みすぎはメタボや高血圧などの生活習慣病のリスクを高めます。
お酒の量はほどほどに。休肝日も大切です。

1日の適量は…
純アルコール量20g程度（女性は半量）

例）・ビール中びん 500ml
・缶チューハイ1本 350ml

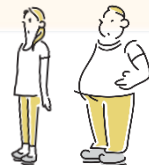
体重管理

計算してみよう！
 $BMI = \text{体重(kg)} \div [\text{身長(m)} \times \text{身長(m)}]$

結果から **BMI18.5未満は“やせ”**
BMI25以上は“肥満”に該当。

肥満の方は…
糖尿病・脂質異常症・高血圧症などの生活習慣病のリスクにつながります。生活習慣病は症状のないまま進行するため、食事・運動に気をつけましょう！

やせの方は…
「やせ」は低栄養な状態ともいえます。栄養不足や骨粗しょう症に加えて、女性は月経の乱れや無月経、不妊にもつながるリスクがあります。
また、将来妊娠を希望する場合、お母さんがやせていると、生まれてくる赤ちゃんが低体重で生まれたり、将来、糖尿病や高血圧などの生活習慣病になるリスクが高くなると言われています。



健診・検診

まずは自分の健康状態を知ることからスタート！

全員 ヤングエイジ健診 (18～39歳の市民)

負担金：500円 内容：身体計測、血圧測定、尿検査、血液検査等

全員 歯周病検診 (20歳の市民)

負担金：無料 内容：口腔内検査
※除石等の治療を行った場合、自己負担が発生します。



女性 子宮頸がん検診 (20歳以上の女性市民) ※2年に1度

負担金：500円 内容：問診・視診・内診・子宮頸部細胞診

- 年齢は年度末年齢です。
- 実施時期は4月～翌年2月末までです。
- 受診の際は受診券が必要です。お持ちでない方は健康推進課までご連絡ください。

詳細はこちら／

