

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

肌への影響



口への影響



お金もかかる



お酒

イッキ飲みは危険！

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。

生活習慣病のリスク大

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 ／



<お問合せ先>

蒲郡市健康推進課（保健センター） 蒲郡市浜町4番地

TEL : (0533)-67-1151 FAX : (0533)-67-9101 Eメール : hoken@city.gamagori.lg.jp