



20歳代の過ごし方が今後の人生・健康を左右する!?

「健康づくり」はオトナのたしなみ

経済的、精神的に自立する20歳代は人生の基礎作りになる大事な時期です。それは「健康」に関しても共通しています。勉強や仕事に、プライベートに、充実した生活を送るためにには、規則正しい生活習慣を送り、心身ともに健康であることが大切です。

今からはじめる健康づくりの10のこと

大船渡版 “健康づくり10か条”を生活に取り入れよう！

第1条 野菜・果物を毎日食べよう

第6条 食べたら歯みがきをしよう

第2条 間食は片手にのる量にしよう

第7条 定期的にお口も体も健康チェック

第3条 おいしく適塩

第8条 たばこを吸わない、たばこの煙を吸わせない

第4条 お酒は適量 休肝日をつくろう

第9条 身近な人に気軽に声をかけあいさつをしよう

第5条 今より10分動く時間を増やそう

第10条 自分にあったストレス解消法を見つけよう

Youtubeを活用して運動できる？

Youtubeには、音楽を使用した運動動画が多くあります。家の中で、動画を見ながら楽しく運動するのもおすすめです。今より+10分身体を動かしましょう！

タバコ代=年間18万円 あなたなら何に使う？

「20歳になったときにたばこを吸ってみたいと思った」と回答した喫煙者は61.3%で、家族や友人がたばこを吸っていることがきっかけとなるようです。

たばこ1箱500円×1日1箱=年間約18万円。

煙とともに消えていくお金、あなたなら何に使いますか？



一人で悩むより、まず相談を

もしもあなたが悩みを抱えていたら、ぜひ相談してください。
大切な人が悩みを抱えていることに気づいたら、声をかけてみてください。

そして、その人が悩みを話してくれたら、話をそらしたり、「そんなことで」と否定したり、安易に励ましたりせず、じっくりと話を聴いて、相談窓口を紹介してあげてください。
その後も、「何かあったらまた話して」と寄り添い、温かく見守ってあげてください。

【内閣府ホームページより】



相談窓口一覧
岩手県HP



のせるだけ！ 簡単バランス朝ごはん

毎日朝ごはんを食べて
太りにくいカラダをゲットだん！



主食アイテム

- ・ごはん
- ・パン
- ・シリアル
- ・ゆでめん
- など

主菜アイテム

- ・卵
- ・納豆
- ・缶詰（ツナなど）
- ・豆腐
- など

副菜アイテム

- ・ミニトマト
- ・味付きめかぶ
- ・焼きのり
- ・冷凍野菜
- など

ごはん派なら



+



+



=



#めかぶ卵かけごはん

めかぶの代わりに
焼きのりや韓国のり
でもOK！

パン派なら



+



+



+



+



#ピザトースト



いつかは「素敵なママ」になりたいあなたへ

20歳を過ぎたら2年に1度必ず子宮頸がん検診を受診してください

「まだがん検診は関係ない」そう思っていませんか。子宮頸がんは若年層がなりやすいがんであり、最も子宮頸がんになりやすい年代は20代～30代です。

子宮頸がんが進行すると、子宮摘出手術が必要となる場合もありますが、早期のうちであれば、子宮を摘出せずに治療できるため妊娠・出産も可能です。

でも、早期の段階では自覚症状がないため、検診を受けないと見つけられません。20歳から子宮頸がん検診を受診できますので、2年に1度は必ず受診してください。

子宮頸がん検診は、あなたの命と子宮を守る検診です。

20歳女性には、12月に子宮頸がん検診受診票をお送りしています

大船渡市保健福祉部健康推進課

〒022-0003 盛町字下館下 14-1 電話 0192-27-1581