



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！



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



ごはん

+



味付きめかぶ

+



卵

=



#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



食パン

+



ケチャップ

+



ツナ缶

+



冷凍ブロッコリー
(解凍したもの)

+



とろけるチーズ

=



#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^{けい}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がありますが、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れられません。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