

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!

タバコを吸う人と恋愛したくない!?

~タバコを吸う異性に9割が「悪い印象」~

大学生を対象にしたある調査の結果、タバコを 吸う異性に「悪い印象」を持っている男性は 89.2%、女性は88.6%と約9割にのぼっていま す。一方「クール」「オトナっぽい」などの好印象 は男性8.8%、女性9.3%とわずかでした。

【法政大学 「タバコと恋愛」に関する調査 2009年】





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、 (こことで」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



毎日朝ごはんを食べて 太りにくいカラダをゲットだトン!



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)
- など •豆腐

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







#めかぶ卵かけごはん

ごはん派なら



ごはん



味付きめかぶ



卵



めかぶの代わりに 焼きのりや韓国のり でも 0K!

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

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。



大船渡市保健福祉部健康推進課 〒022-0003 盛町字下舘下 14-1 電話 0192-27-1581