



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、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!

栄養 #バランスの取れた食事

- 第1条 主食、主菜、副菜の揃った食事を食べる
- 第2条 夕食後に間食をしない
- 第3条 毎日体重を測る習慣をもつ
- 第4条 週に2日はお酒を飲まない

身体活動 #適度な運動

- 第5条 毎日こまめに体を動かす
- 第6条 自分にあった運動を楽しみながら行う

口腔保健 #予防意識を高める

- 第7条 食べたら歯磨きをする
- 第8条 タバコを吸わない、吸わせない

こころ #ストレスをためない

- 第9条 身近な人に気軽に声をかけ挨拶を交わす
- 第10条 自分にあったストレス解消法を見つける

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」を持っている学生が男性89.2%、女性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」など好印象を持つ学生はわずか男性8.8%、女性9.3%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。

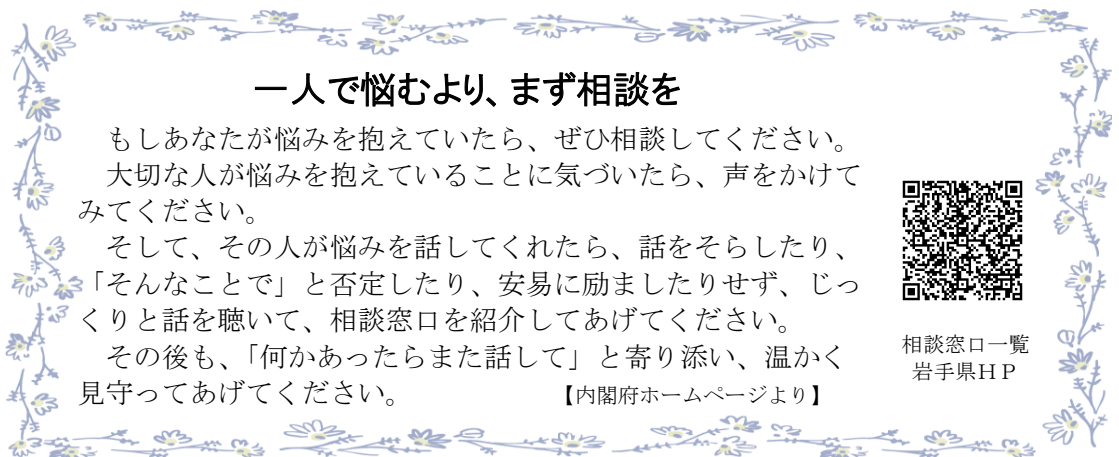
そして、その人が悩みを話してくれたら、話をそらしたり、「そんなことで」と否定したり、安易に励ましたりせず、じっくりと話を聴いて、相談窓口を紹介してあげてください。

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
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。

子宮頸がんはあなたの命と子宮を守るための検診です。

