

はたちの集いを迎えられる皆様へ

# これからの未来のために 自分の健康管理は、大人への第一歩！

規則正しい生活習慣を実践し、自らの健康に関心と責任をもち

はたちの集い、おめでとうございます。  
はたちの集いを迎え、新成人となり社会人としての役割や責任を自覚するとともに、生活習慣を正し、健康を維持していくことは社会生活の基本です。これから先も、あなたらしく生きていくために、20歳の節目に自分の生活習慣を振り返り、健康な生活習慣を心がけましょう！



朝食をしっかり食べ、**バランスの良い食事**を心がけている。  
 はい  いいえ

太りすぎ、やせすぎにならないよう、**適正体重を維持**している。  
 はい  いいえ

悩みや不安を**話せる仲間や友人、家族**がいる。  
 はい  いいえ

十分な**睡眠や休養**をとり、**ストレス解消法**がある。☆   
 はい  いいえ

日常生活の中で、**歩く習慣や運動する習慣**がある。  
 はい  いいえ

**喫煙**が健康に与える害を正しく理解し、**禁煙**している。  
 はい  いいえ

かかりつけ医・**歯科医**をもち、**定期的**に健康診断や**歯科健診**を受けている。  
 はい  いいえ

**飲酒**が健康に及ぼす影響や、**適正なお酒の量**を知っている。  
 はい  いいえ

**適正体重の判定は、BMI (体格指数) で簡単に！**  
肥満度をみる指標の一つで、身長と体重の比率からバランスを表しています。  
○**BMIの出し方**  
**BMI = 体重 (kg) ÷ 身長 (m) ÷ 身長 (m)**  
**18.5 未満 低体重(やせ)**  
**18.5~25 未満 標準**  
**25~35 未満 肥満**  
**35 以上 高度肥満**  
最も病気にかかりにくい BMI の値は、**「22」**といわれています。



## - 子宮頸がんの予防と早期発見に努めましょう！ -

☆子宮頸がんは、**20歳~30歳代に増える**がんで、**HPV (ヒトパピローウイルス) の感染が原因**といわれています。子宮頸がんの**初期はほとんどが無症状**です。

**2年に1回の子宮頸がん検診 (20歳以上) と、HPV ワクチン※**で、HPV の感染予防と子宮頸がんの早期発見に努めましょう。

また、出血や下腹部の痛み、ひどい生理痛など、**気になる症状があれば、早めに婦人科の病院で診てもらいましょう。**

※平成17年度生まれの方 (2025年3月31日までに HPV ワクチンを1回以上接種した方に限る) は HPV ワクチンのキャッチアップ対象者で、令和7年度末までワクチンの接種が可能です。詳しくは、市長寿保健課まで問合せください。

## 健康を守るための適度な飲酒量

1日に純アルコール 20g 相当の量が適量です。

- ・ビール 中ジョッキ **1杯 500ml**
- ・日本酒 **1合弱 170ml**
- ・缶チューハイ(アルコール度数7% : 350ml) **1本**
- ・ワイン **グラス 2杯弱 200ml**

※個人差があり、少量で体調が悪くなる方もいます。

資料:内閣府「アルコール健康障害対策推進ガイドブック」

【検診 (健診)、健康に関するご相談・問合せ先】

東かがわ市長寿保健課 健康・長寿グループ **TEL.26 - 1360 (FAX.26 - 1339)**

令和8年1月

ベジチャレ推進中



東かがわ市ご当地ヒーローてぶくろマン

# 野菜を 食べよう!

成人の野菜1日あたりの摂取目標量は **350g以上**  
野菜 70g は野菜料理にすると小皿(小鉢)1皿に相当  
するので、**1日小皿(小鉢)5皿** 食べましょう!



ほうれん草の  
おひたし  
1鉢(野菜 70g)



野菜たくさんのみそ汁  
1椀(野菜 70g)



野菜炒め  
1皿(野菜 70g)



野菜サラダ  
1皿(野菜 70g)



オクラの和物  
1鉢(野菜 70g)

## 緑黄色野菜と淡色野菜

野菜には、色の濃い「**緑黄色野菜**」と色の薄い「**淡色野菜**」があります。

目標である 350g のうち、**120g 程度は緑黄色野菜**から、残りは淡色野菜から摂取するのが望ましいとされています。



など  
緑黄色野菜



東かがわ市健康づくり  
マスコット  
げんきくん

いつもの食事  
にもう一品、  
少しずつ野菜  
を増やしてい  
くのがオス  
メです。

子ども達の野菜1日あたりの摂取目標量は、国から示されていないので、本市学校給食実施基準から算定した**目安量**を紹介します。

- ★園児(5歳児) **200g程**
- ★小学4年生 **280g程**
- ★中学2年生 **350g**



東かがわ市健康づくり  
マスコット  
えがおちゃん

東かがわ市役所  
長寿保健課 健康・長寿グループ  
(食育連絡会事務局)

☎26-1360 FAX26-1339  
こども家庭課 母子保健グループ  
☎26-1229 FAX26-1209

令和7年10月作成