

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とう

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



悩みや不安を話せる仲間や
友人、家族がいる。

☐ 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



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



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



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



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



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)

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碗(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