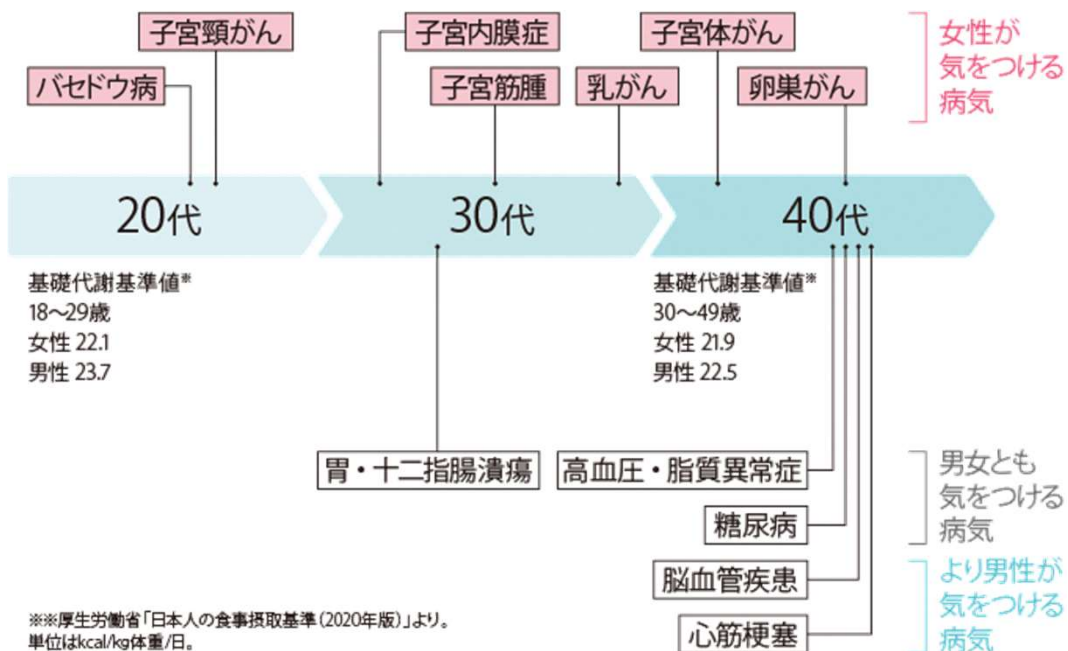


# ライフコース・ヘルスケアを実践しよう

年齢を重ねるごとに生活習慣病やがんなどのリスクが高まり、男女でも違った特徴が見られます。

「若いから大丈夫！」と運動不足の状態が続いていたり朝食を抜いていると、体の中では深刻な「病気の芽」が育っていきます。

病気を予防し、「健康の花」を咲かせるため、今のうちから健康づくりのポイントを学びましょう！



出典：国立成育医療研究センター

## 20歳になったあなたへ 知ってほしい7つのこと



①身体活動  
(体を動かすこと)



②休養

③食事

④お酒

⑤歯科



⑥たばこ



⑦健診・検診



# ①身体活動(体を動かすこと)

積極的に身体を動かしましょう！

身体活動(運動・生活活動)を増やすことで得られる**効果**



- ①生活習慣病の予防(肥満予防、血圧・血糖。脂質を下げるなど)
- ②骨が丈夫になる。筋力がつく。
- ③ストレス発散、リラックス効果など

運動…野球やテニスなど競技性のあるスポーツやウォーキング、ジョギング、登山など。  
生活活動…外出、仕事、買い物、家事など、日常生活の中で体を動かすこと。



乗り物や  
エレベーターを  
使わずに歩く

1日平均1万歩  
以上歩くことを  
目標に

週2回以上、1回  
30分以上の息が  
少しはずむ程度の  
運動を習慣に



## ②休養

### 自分に合った睡眠、取れていますか？

睡眠は日中の身体や脳の疲れを取り、メンテナンスをする大切な時間です。適切な睡眠時間は人により異なりますが、質の良い睡眠を取ることが大切です。自分にあったリラックス方法で、ぐっすり眠りましょう。



**OK**

軽い読書

**OK**

好きな音楽を聴く



**OK**

ぬるめのお風呂に入る



**NG**

スマホやパソコン  
操作(ブルーライト)

**NG**

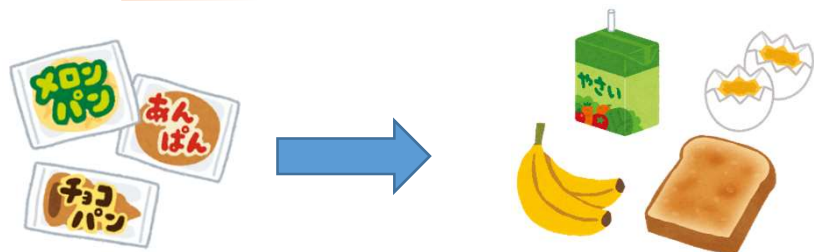
カフェイン摂取

寝る前はNG行動を避けましょう

# ③食事

## CHECK! 朝食を食べていますか？

朝食を抜くことで、野菜も含め1日に必要な栄養のバランスが崩れやすくなります。朝食を食べて1日を始めましょう。



炭水化物だけでなく、バランスよく食べましょう



## CHECK! 食事にとって一番重要なのは、バランスです。

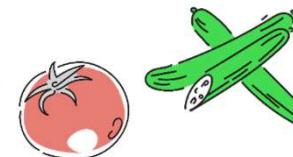
バランスの良い食事  
(1回の食事あたり)



	主食	副菜	主菜
	米や麦などの穀物	野菜、いも、きのこ、海藻など	肉、魚、卵、大豆製品
主栄養素	炭水化物	ビタミン・ミネラル・食物繊維	たんぱく質・脂質

## CHECK! 野菜の1日の目標摂取量は**350g**です

上手に工夫しながら350gを目指しましょう



- 野菜はカット、茹でるだけでも1品に
- 野菜や海藻を使ったスーパーやコンビニの惣菜の活用
- 外食では野菜料理がとれる定食メニューに
- スープやみそ汁は具沢山に

\*カット野菜や冷凍野菜の利用もOK

過度なダイエットも  
注意が必要です

## ④お酒

お酒は純アルコールに換算して、**20gが適量**です。🍺

※女性は半分程度といわれています。

純アルコール量20gの例



ビール  
中ビン1本  
(500ml)



焼酎  
ロック1杯  
(100ml)



日本酒  
1合  
(180ml)



ワイン  
グラス2杯  
(180ml)



ウイスキーダブル1杯  
(60ml)

### プラスワンポイント

・水分を十分にとりましょう。アルコールの吸収を穏やかにして二日酔い予防につながります。

・休肝日をもうけましょう。肝臓の機能が回復するのに48時間、連続2日必要といわれています。

- ◎ お酒は楽しく、適量を！
- ◎ 許さない 他人（ひと）への無理強い・イッキ飲み
- ◎ 週に2日は休肝日

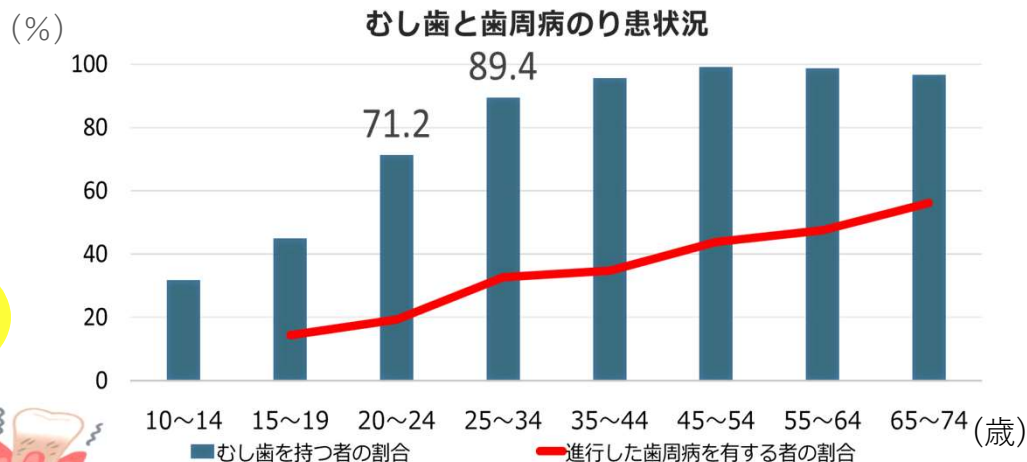


# ⑤ 歯科

お口のトラブルは年齢とともに増加していきます

**20代は7割以上が  
むし歯を持っています！**

**歯が抜ける一番の原因は  
歯周病！**



令和4年歯科疾患実態調査より



若いうちから  
歯と口の  
健康が重要です。

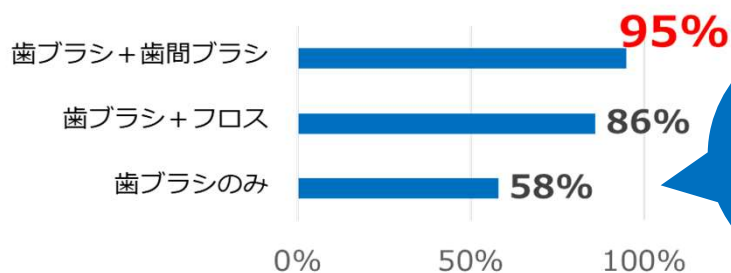
毎日のセルフケアと  
年度に1回の歯科健診を  
受けましょう。



## 毎日コツコツセルフケア

その日の汚れはその日のうちに歯ブラシや  
歯間ブラシ等で落としましょう！

### 歯間部の歯垢除去率



歯ブラシは  
6割しか  
とれない

## 吹田市歯科健康診査

令和5年10月より対象者が拡大

対象

15~74歳の市民

無料

ただし、学校等で歯科健診を受ける機会のない方  
(18歳以下の方は、電子申込システムでの事前申請が必要)

期間

誕生月か、その翌月(年1回)

健診の詳細、歯科に関する情報は  
吹田市ホームページをご覧ください。

## ⑥たばこ

### 新型たばこも要注意！

新型たばことは、「電子たばこ」や「加熱式たばこ」を指します。

「新型たばこに変えたから大丈夫」そんな声を耳にすることがありますが、新型たばこに変えてもそれは禁煙とは言えません。近年急速に広がりを見せる新型たばこですが、たばこはすべて有害とされています。



### あなたとあなたの周りの大切な人のために

吹田市では保険診療による禁煙治療費の自己負担額のうち、**最大1万円を助成する制度「禁煙チャレンジ」**を実施しています。本制度を利用するためには、**事前の申請**が必要です。詳しくは吹田市ホームページ、または成人保健課までお問い合わせください。



吹田市 禁煙チャレンジ

検索



# ⑦健診・検診

20歳代

30歳代

40歳代

50歳代

70歳以上

吹田市歯科健康診査 15歳～74歳 (ただし、学校等で受診機会のない方)

\*子宮がん検診(2年に1回) \*今年の誕生日で偶数年齢になる女性

◆骨粗しょう症検診(5年に1回) ◆今年の誕生日で年齢の下1桁が0か5の人(70歳まで)

B型・C型肝炎ウイルス検診 (B型・C型肝炎ウイルス検査を一度も受けたことがない人)



30歳代  
健康診査

吹田市国保健康診査

生活習慣病予防健康診査

詳しくはこちら  
吹田市ホームページ  
大人の健(検)診

健診・検診を  
受診しましょう！



📢 LINEで健(検)診の案内が  
届きます

1 友だち追加をする



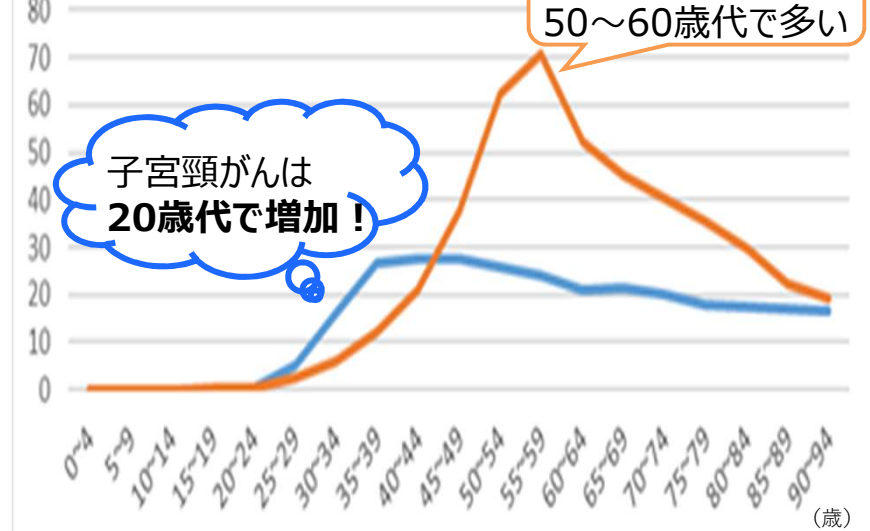
2 受信設定をする

吹田市公式  
LINE

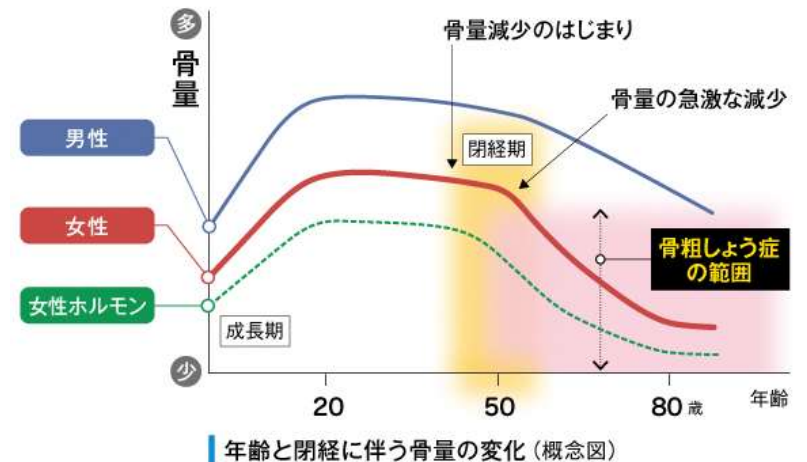
- ①メニュー画面内の[受信設定]
- ②[健康・医療・福祉]
- ③[検診・健診・予防接種]
- ④誕生日を入力し、[登録]で設定完了

図：年齢階級別子宮頸がん・体がん罹患率

(人口10万対)



出典：国立がん研究センターがん対策情報センター（2019年）



転載元：公益財団法人骨粗鬆症財団 ホームページ



# 成人保健課が実施する事業

## 出前講座

吹田市内に在住、在勤、在学の10人以上で構成された団体を対象に、保健師・管理栄養士・歯科衛生士が大人の健康に関する講座を実施しています。



## すいた健康サポーター

健康づくりについての知識と手法を学び、自らの健康を守り、家族・友人・地域で健康に関する情報を伝える、地域の健康づくりを支える役割を担う人々を養成しています。



## 相談(健康、栄養、禁煙)

生活習慣病予防、禁煙、その他健康上の悩みなどについて、保健師などが面接相談に応じます。

お問い合わせは  
こちらまで！

吹田市健康医療部成人保健課

TEL:06-6339-1212

FAX:06-6339-7075

E-mail:seijinhoken@city.suita.osaka.jp

# 大阪健活マイレージ(アスマイル)

アスマイルって？ 健康をサポートするアプリです📱  
日々の行動を記録すると、ポイントが貯まります。  
貯めたポイントで電子マネーが当たるなど、うれしい機能付き♡

朝食を  
とる

50ポイントゲット✦



ウォーキング  
達成

300ポイントゲット✦



大阪府  
おきさが健活マイレージ  
アスマイル  
アスマイルは大阪府民のための無料の健康アプリです

EXPO 2025

¥3,000  
相当の電子マネー等が  
当たるチャンス!

その1  
毎日の健康活動で  
ポイントが貯まる!!  
例えば...  
歩く・体重の記録・歯磨き・朝食をとる・  
人間ドックや健康診断の受診・  
健康コラムを読む・アンケートへの回答  
などの日々の健康行動を記録すると、  
ポイントが貯まります📱

その2  
毎週・毎月の抽選で当たる!!  
貯まったポイントを使って  
抽選にチャレンジ!  
毎月の抽選で  
当たる!  
¥3,000  
相当の電子マネー  
等  
毎週の抽選で  
当たる!  
コーヒー、  
スムージー  
等

貯めたポイントで  
参加!

※抽選1回当たりの賞品は必ずしもこの金額ではありません。

歯を磨く

50ポイントゲット✦



まずはアプリをインストール📱  
500ポイントゲット✦



吹田市 アスマイル

CLICK!