



今と未来を **楽しく** 生きるための

20歳からのヘルスケア



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

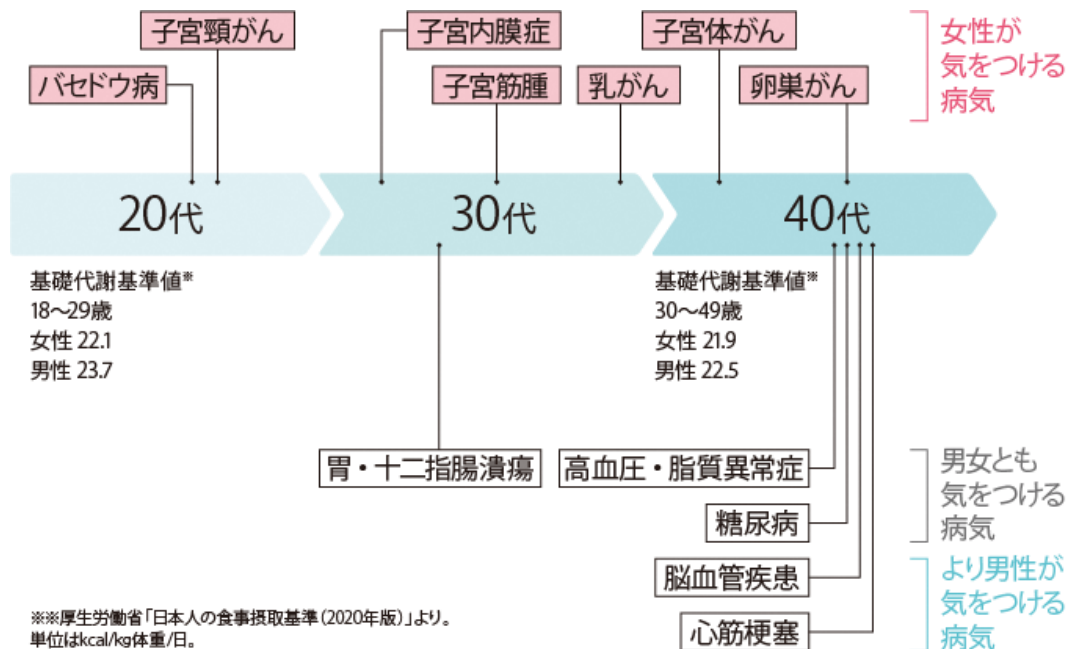


ライフコース・ヘルスケアを実践しよう

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。



座りっぱなしの
時間が長くなり
すぎないように
注意する

週60分以上の
息が弾み汗をかく程
度の運動を習慣に

1日平均8000歩
以上歩くことを
目標に



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

就寝の約1～2時間前に
ぬるめの湯船につかる



NG

スマホやパソコン
操作(ブルーライト)

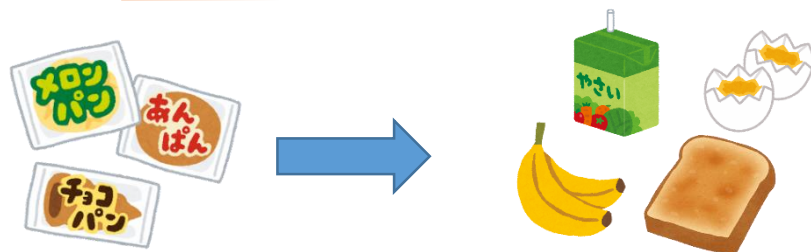
NG

カフェインや
アルコールの摂取

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**350 g**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

過度な飲酒は、健康への様々な影響をおよぼします。
アルコールのリスクを理解し、健康に配慮した飲酒を心がけましょう！

○疾病発症のリスク

生活習慣病、肝臓の病気、がん、アルコール依存症など様々な疾病が発症しやすくなります。

○行動面のリスク

運動機能や集中力が低下し、ケガや事故、他人とのトラブル、紛失物の発生のリスクが高まります。



上手なお酒との付き合い方



- ★自分の飲酒状況などを把握する
- ★あらかじめ量を決めて飲酒する
- ★飲酒前、飲酒中に食事をする
- ★飲酒の合間に水を飲む
- ★1週間のうち、飲まない日を設ける

見直そう！
お酒との付き合い方

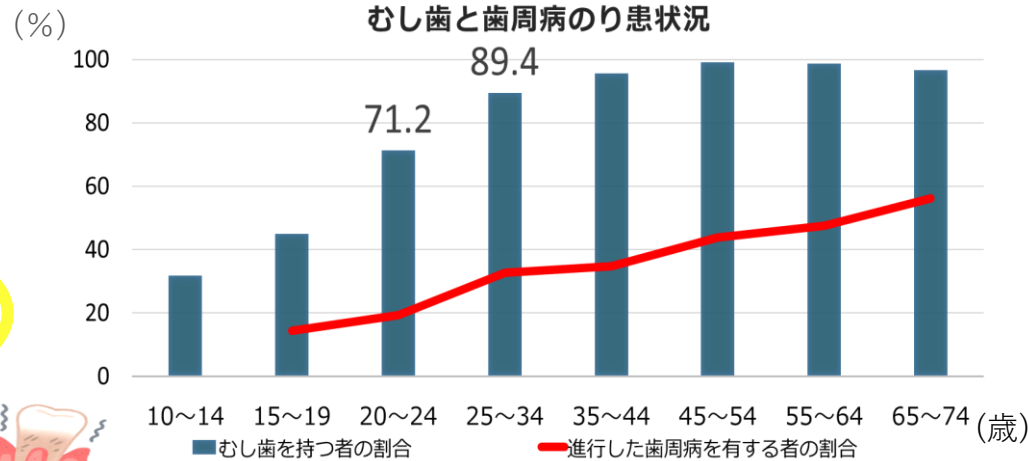


⑤歯科

お口のトラブルは年齢とともに増加していきます

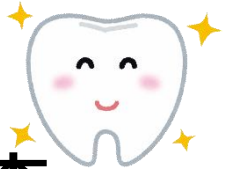
20代は7割以上が
むし歯を持っています！

歯が抜ける一番の原因は
歯周病！



若いうちから
歯と口の
健康が重要です。

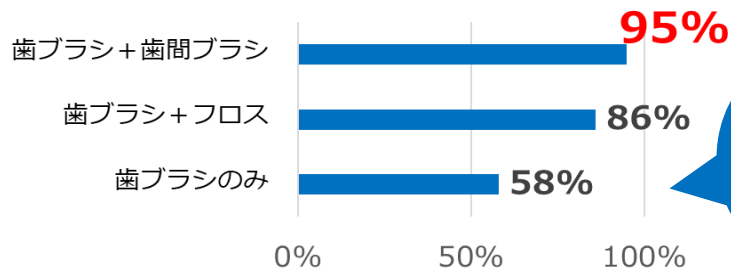
毎日のセルフケアと
年度に1回の歯科健診を
受けましょう。



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

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)

無料

期間

誕生月か、その翌月(年1回)

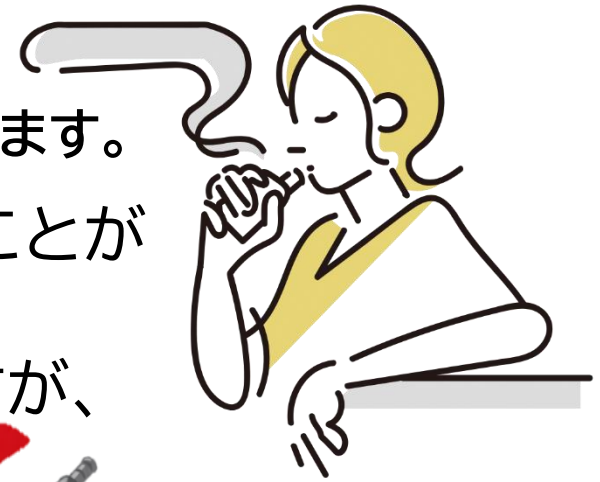
健診の詳細、歯科に関する情報は
吹田市ホームページをご覧ください。

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

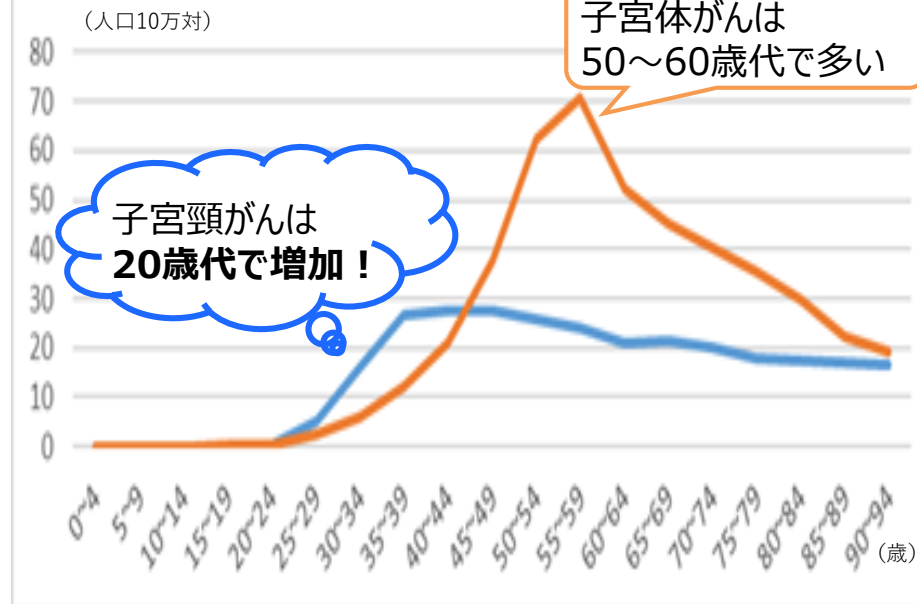
2 受信設定をする

- ①メニュー画面内の[受信設定]
- ②[健康・医療・福祉]を選択
- ③[検診・健診・予防接種]をチェック
- ④年代を設定
- ⑤生年月日を入力し、[送信]で設定完了です。

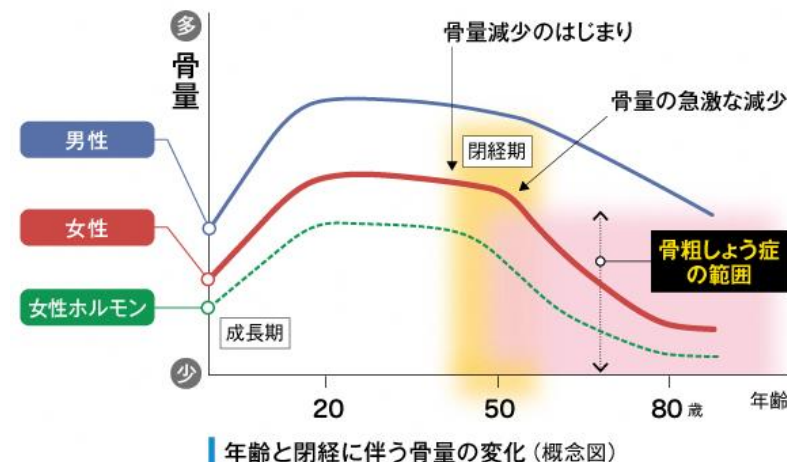


吹田市公式LINE

図：年齢階級別子宮頸がん・体がん罹患率



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

おひさか健活マイレージ

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

©Expo 2025

¥3,000

相当の電子マネー等が

当たるチャンス

毎日の健康活動で
ポイントが貯まる!!

貯まったポイントで
抽選にチャレンジ!

新規登録
する
500
pt

ポイントを
貯める
50
pt
300
pt
1000
pt

毎週、毎月
抽選!

特典が
もらえる!

週トク抽選(コーヒーやスムージー等)
月トク抽選(3,000円相当の電子マネー等)
※抽選・特典の内容は予告なく変更になる場合がございます。

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 !