



今と未来を **楽しく** 生きるための

20歳からのヘルスケア



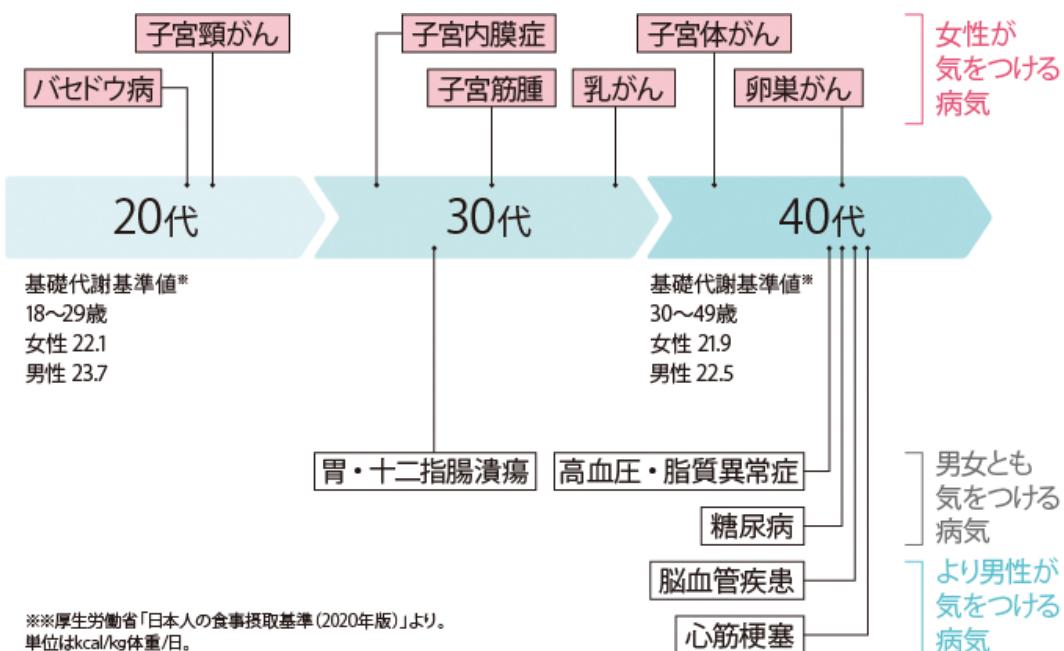
吹田市健康医療部成人保健課
TEL : 06-6339-1212
FAX : 06-6339-7075
E-mail:seijinhoken@city.suita.osaka.jp

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ると、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よう！

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

1日平均8000歩以上歩くことを目標に

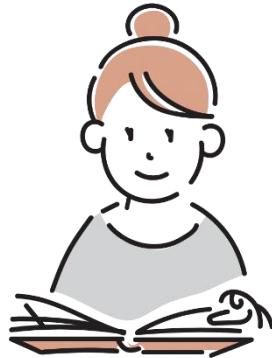
週60分以上の息が弾み汗をかく程度の運動を習慣に



②休養

自分に合った睡眠、取っていますか？

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違いますが、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

就寝の約1～2時間前に
ぬるめの湯船につかる

OK

好きな音楽を聞く



NG

スマホやパソコン
操作(ブルーライト)

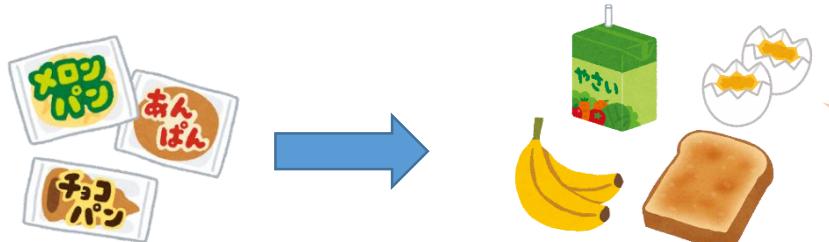
NG

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)

主菜

副菜



副菜

主食

	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・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



見直そう！
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、飲酒中に食事をとる
- ★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



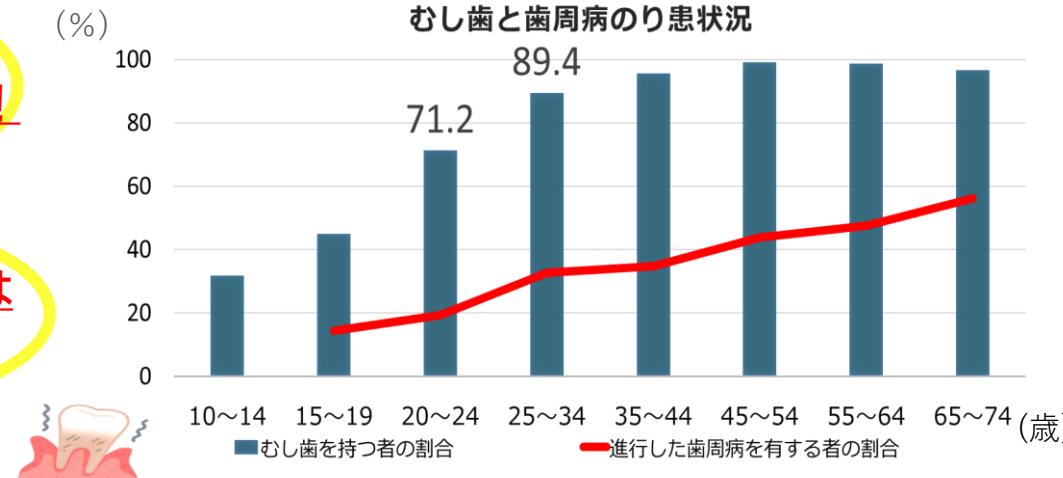
⑤歯科

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！

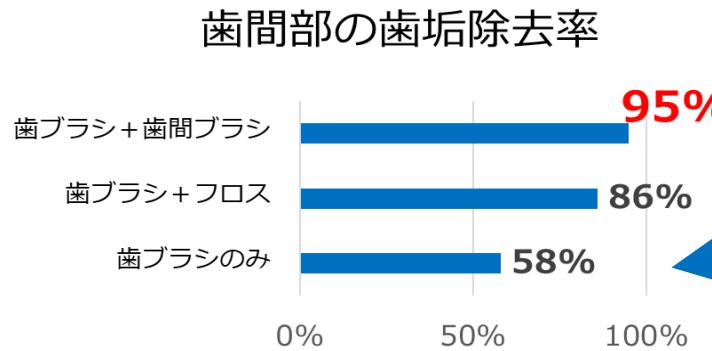
歯が抜ける一番の原因は
歯周病！

令和4年歯科疾患実態調査より



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！



歯ブラシは
6割しか
とれない

日本歯周病学会会誌1975年17巻2号より抜粋

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。



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

誕生日か、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。



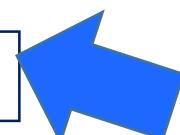
あなたとあなたの周りの大切な人のために

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！



1 友だち追加をする

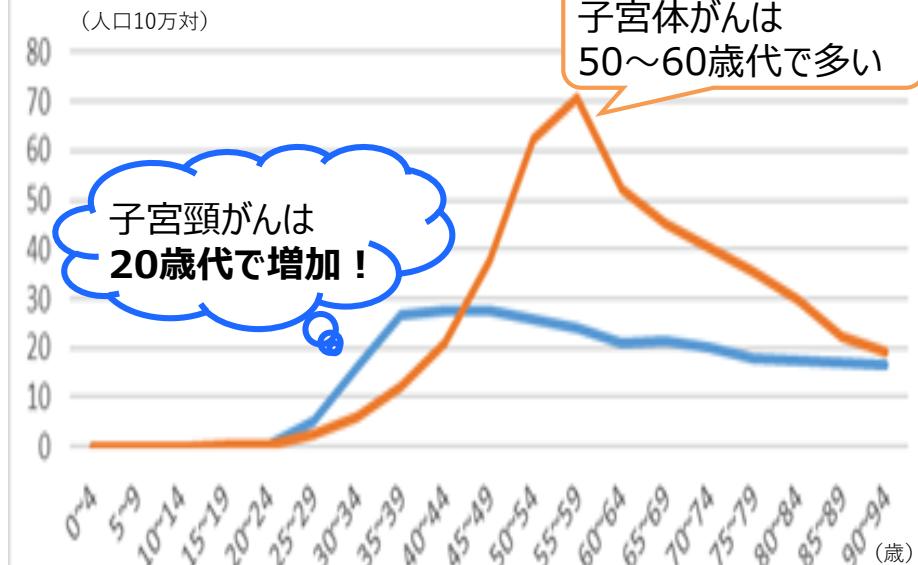


吹田市公式LINE

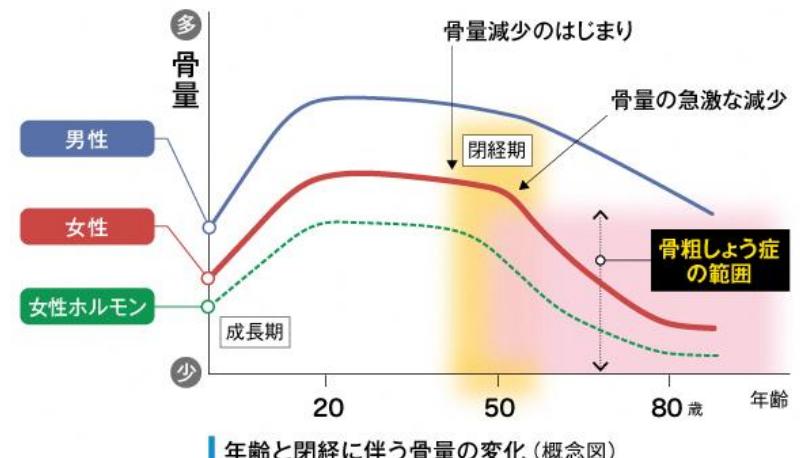
2 受信設定をする

- 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。

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♡



大阪府
おさか健活マイレージ
アスマイル
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
登録

ポイントを
貯める
50 pt
300 pt
貯まるとき
1,000 pt
貯まるとき

毎週、毎月
抽選!
100 pt

特典が
もらえる!
1,000 pt

過去トク抽選(コーヒーやスマートフォン等)
月トク抽選(3,000円相当の電子マネー等)
*当選料は内税は予めご了承ください。

