

20歳を迎えられた皆様へ

# 健康について考えてみませんか？

20歳の節目を無事に迎えられた皆様及びそのご家族の皆様、心よりお祝い申し上げます。社会生活を送る上で何よりも大切なのはご自身の体と心です。これからも大切にして日々の生活をお過ごしください。

## 検診・予防接種について

### ①検診

市では、各種検診を実施しています。学校・大学や職場での健診の他、がん検診も受けましょう。

20歳の方が受診可能な検診

**【女性】子宮がん・婦人科超音波検診  
HPV 検査**

令和6年度検診の申込みは令和6年1月1日以降可能です。下記へお申込みください。

**【市健康づくり課】**

E-mail : kenko@city.yurihonjo.lg.jp

※送信内容：検診名・氏名・生年月日・電話番号

### ②予防接種

#### ●HPV ワクチン(ヒトパピローマウイルス感染症予防接種)

HPV ワクチンを接種することで、ヒトパピローマウイルス(HPV)の感染を予防することができます。女性への定期接種を推奨しています。

20歳を迎えられた女性のうち、まだ接種がお済みでない方は、令和7年3月31日まで公費(無料)で、受けることができます。詳しくは[こちら](#)をご覧ください。



#### ●成人風しん予防接種

市では20歳~49歳までの妊娠を希望する女性及びパートナーで、風しんの抗体価が低い方へ予防接種費用の助成を行っています。詳しくは[こちら](#)をご覧ください。



※市外にお住まいの方は、住所地の自治体へお問合せください。

## こころの健康

「人間関係がうまくいかない」「勉強や仕事がつらい」などと思悩むことで食欲がなくなったり、眠れなくなったりしていませんか？

こころと身体は密接に関係していて、ストレスが積み重なると心身に様々な不調が現れます。心と体のSOSに目を向けてみましょう。

心の病気にかかるとマイナス思考に陥りやすくなり、正常な判断をすることが難しくなります。強いストレスを感じていたり、こころの病気が疑われたりするときは、家族や友人など信頼できる人に相談しましょう。身近な相談相手がない場合は、市の相談窓口もあります。

1人で悩まず勇気を出して相談することが大切です。

#### ♡こころの相談日(毎月1回予約制)

臨床心理士による相談会を無料で行っています。申込みは市健康づくり課(☎0184-22-1834)へ。

#### ♡こころの体温計

市のホームページから気軽にストレスチェックが出来ます。[こちら](#)をご覧ください。



#### ♡その他相談先(電話、SNSなど)

厚生労働省による相談窓口案内([まもろうよ こころ](#))



# たばこはあなたに必要ですか？

20歳からたばこを吸うことができますが、たばこの煙には約5,300種類の化学物質が含まれ、そのうち約70種類に発がん性物質が含まれています。本当に必要か考えましょう。

## たばこを吸っている本人がなりやすい病気

参考：秋田県「たばこのことだけ知っていますか？」

### 【がん】

鼻腔・副鼻腔がん 口腔・咽頭がん  
喉頭がん 食道がん 肺がん  
肝臓がん 膵臓がん 膀胱がん  
子宮頸がん

### 【その他疾患など】

ニコチン依存症 脳卒中  
歯周病 呼吸機能低下  
慢性閉塞性肺疾患（COPD）※1  
結核（死亡） 虚血性心疾患  
腹部大動脈瘤 末梢性の動脈硬化  
2型糖尿病の発症



### 【妊娠・出産】

早産、低出生体重・胎児発育遅延

※1 慢性閉塞性肺疾患（COPD）とは息切れと、長く続く咳と痰を特徴とする病気の総称。重症になると在宅酸素療法を必要とする。

## 周りの人が吸う煙には害がない？



副流煙（周りの人が吸う煙）は、フィルターを通さないため、主流煙（本人が吸う煙）の数倍の有害物質が含まれ、肺がんや虚血性心疾患の危険性を高めます。

## たばこにはお金がかかる？



1日1箱（20本）600円で計算すると...

**18,000円/月**  
**216,000円/年**  
**4,320,000円/20年**

# お酒とはよいお付き合いを

## お酒の適正な量の目安



缶ビール（500ml）  
1本



チューハイ（7%）  
1本



日本酒  
1合



ワイン（グラス）  
2杯



焼酎（25度）  
1/2合弱



ウイスキー（ダブル）  
1杯

※女性や高齢者、飲酒後に赤くなる体質の方は、飲酒量を控えることをお勧めします。

## お酒を楽しむために

- ①適量できりあげる  
遅くまで飲まず、節度ある適度な飲酒を
- ②食べながら飲む  
お酒の吸収をゆるやかにし、体に負荷をかけない
- ③強いお酒は薄めて飲む  
強いお酒は胃炎や十二指腸潰瘍の原因に
- ④週2日は休肝日をとる  
肝臓を休ませ、アルコール依存を予防
- ⑤定期健診を受ける  
肝臓の病気は分かりにくいので、肝機能チェックを

