

自分の体は自分でメンテ、が大人のキホン。 大切にしてください！自分のからだ

はたちのつどいにご参加の皆様、おめでとうございます。
心も体も生活も充実し、人生の歩む路を決めていく大切な20代のこの時期。
20歳という節目を迎えた今、自分の健康について考えてみませんか。

〈20歳のみなさんに知ってほしい健康のこと〉

たばこ

肌への影響

しわ
くすみ 肌荒れ など...
たばこは美容の大敵！

口への影響

歯周病 黄ばみ 口臭
などの原因に！

お金もかかる

約200万円！ 1箱600円/日



たばこにお金をかけるより、
自分のやりたいことに使ったほうが
よくないですか？

喫煙者

非喫煙者



お酒



イッキ飲みは危険！

イッキ飲みは命にかかわります。
急性アルコール中毒での救急搬送者数
は20代で年間約9,000人！
自分のペースで適度にお酒を楽しみましょう。



生活習慣病のリスク大

お酒の飲みすぎはメタボや高血圧などの
生活習慣病のリスクを高めます。
お酒の量はほどほどに。休肝日も大切です。

1日の適量は…

純アルコール量20g程度（女性は半量）

例）・ビール中びん 500ml
・缶チューハイ1本 350ml



健診・検診

まずは自分の健康状態を知ることからスタート！

全員

ヤングエイジ健診（18～39歳の市民）

負担金：500円

内容：身体計測、血圧測定、尿検査、血液検査等

全員

歯周病検診（20歳の市民）

負担金：無料

内容：口腔内検査

※除石等の治療を行った場合、自己負担が発生します。



女性

子宮頸がん検診（20歳以上の女性市民）※2年に1度

負担金：500円

内容：問診・視診・内診・子宮頸部細胞診

／ 詳細はこちら /



○年齢は年度末年齢です。

○実施時期は4月～翌年2月末までです。

○受診の際は受診券が必要です。お持ちでない方は健康推進課までご連絡ください。

＜お問合せ先＞

蒲郡市健康推進課（保健センター） 蒲郡市浜町4番地

TEL：(0533)-67-1151

FAX：(0533)-67-9101

Eメール：hoken@city.gamagori.lg.jp