

これからの自分の健康を考えてみるフリーペーパー

平成30年1月8日
成人式号
Take free!

To your health!



Contents

- *BMIで、体型チェック
- *美と健康は食事から
- *Smoke-freeをめざそう!
- *こころのメンテナンス、大切に
- *子宮頸がん検診
- *もしかして!?性感染症?

野菜とってる？



朝
ヌキ。



昼
メシ。フ
アスト



タ
メシ。牛
丼



今日野菜
食べてない
じゃん！

BMI で、体型チェック

& 結果別

おすすめの運動♪

BMI = 体重 kg ÷ 身長 m ÷ 身長 m

💡 BMI 2 前後が適正で病気になりにくい。



Body
Mass
Index

肥満度を表す
体格指数のこと

18.5 未満

やせ (低体重)

18.5~25 未満

標準 (普通体重)

25 以上

肥満

あなたにおすすめの運動は…

レジスタンス運動

スクワットや腕立て伏せなどの標的とする**筋肉に抵抗(レジスタンス)**をかける動作を繰り返す運動

バランス良く、
いろいろな運動
を！



有酸素運動

ウォーキング・サイ
クリング・水泳等

ラジオ体操で
3分10秒の朝活をは
じめませんか？

- 💡 若い女性の急激なダイエットや、やせすぎは、女性ホルモンの分泌がアンバランスになり、月経不順や無月経になることも。
- 💡 肥満は様々な生活習慣病を引き起こし、問題とされています。

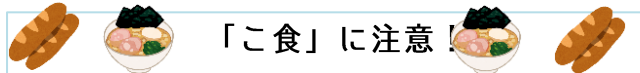
毎日少しだけ、
運動の時間を作って健康に！

今より10分多く体を動かすこと = 「+10」で

「死亡のリスクを2.8%」「生活習慣病発症を3.6%」「ガン発症を3.2%」を低下、
減量効果としても、「+10」を1年間継続すると、1~2kg 減の効果が期待できます。

美と健康は食事から

- 1日のスタートは朝ごはんから。
エネルギーチャージで能力&代謝アップ！
- 食事の内容、意識していますか？
- 毎日お野菜料理をプラス1皿で野菜不足解消。



「こ食」に注意！

こ粉食 (パン、麺類など粉から作られたものばかり食べる)

こ濃食 (濃い味付けのものばかり食べる)

こ固食 (同じものばかり食べる)

こ小食 (ダイエットのために必要以上に食事量を制限)



適正飲酒量 女性は半分 体質に合わせて



ビール中びん1本
500ml



ワイン
200ml



7%缶チューハイ
350ml



日本酒
1合(180ml)

- 女性は肝臓が小さく、また女性ホルモンの影響を受け代謝しにくく、アルコール濃度が高くなりやすい！

Smoke-free をめざそう！

逗子市路上喫煙等の防止に関する条例 平成 28 年 10 月 1 日施行！

少年期に喫煙を開始した場合、成人後に喫煙を開始した場合に比べて、がんや虚血性心疾患などの危険性がより高くなります。肺がんでは、20歳未満で喫煙を開始した場合の死亡率は、非喫煙者に比べて5.5倍！

口臭・歯周病

しみ・しわ
老化促進

肺や心臓・
脳血管の病気

がん

吸う人・吸わない人、どちらにも

影響大！

たばこの煙には、有害化学物質250種以上、発がん性物質50種以上！



こころのメンテナンス大切に

こころの不調は決して珍しいことでも、弱い人になる訳でもありません。

体のメンテナンスと同じようにこころもメンテナンスが必要です。こころの不調、早目に気付いてケアしましょう。

こころとからだは影響しあいます。

眠りにくいなど、体の変化は、心のサイン、
小さなことでも相談してみてください。

就寝前後の携帯電話使用
は、睡眠リズムに悪影響を
与えるので控えましょう。



☆ストレスチェックや対処法・相談先情報（厚生労働省）

こころもメンテしよう



☆こころの健康相談（鎌倉保健福祉事務所）

0467-24-3900

☆みんなの人権110番（法務省）

ネットトラブル、職場・学校でのいじめ

0570-003-110

一ハタチから受けられる一

子宮頸がん検診

20～30代で増加！

市民の女性は、市の検診だと、20歳から受けられます！

集団 900円 個別 1700円（※）

※受診方法の詳細は市役所または逗子市HPへ。

Q. どんな病気？

A. 子宮入り口にできるがんのこと。多くの場合、HPV（ヒトパピローマウイルス）感染が関連しています。

HPVは、ありふれたウイルスで多くは免疫力で自然に排除します。しかし、HPVを排除できず感染が持続すると、子宮頸部の細胞に異常を引き起こし子宮頸がんへと進行していく可能性があります。

不正出血（月経周期外の出血や性交時の出血）など気になる症状がある時には、**婦人科受診**を。

Q. どんな検査？

A. 子宮頸部（子宮の入り口）の粘膜細胞を綿棒やブラシのようなものでとる検査



もしかして！？性感染症？

性感染症（STD^(*1)またはSTI^(*2)）とは、「性的接触(性交やオーラルセックス等)によって感染する病気」です。主なものにHIV感染症、クラミジア感染症等があり、男女ともに不妊症の原因になることもあります。

*1 STD: Sexually Transmitted Diseases *2 STI: Sexually Transmitted infection

Q.性感染症ってどうしたらうつるの？

A. **性行為により感染**します。性感染症に感染している精液や血液に原因となる細菌やウイルスが含まれています。**コンドームを使用する、相手を限定**する等して予防しましょう。

Q.HIV（エイズウイルス）ってなに？

A.HIV感染症は性感染症のうちのひとつです。他の感染症にかかっていると、HIVに感染する可能性が高くなると言われています。早期発見できればHIVに感染してもエイズの発症を抑えることができます。

エイズの相談・HIV抗体検査（無料）

対象：誰でも匿名で受けられます

結果：即日1～2時間後

実施機関：鎌倉保健福祉事務所

電話：0467-24-3900

気になる症状をチェック！



男性



- 性器に尖ったイボのようなものができた
- 排尿時に痛みがある
- 尿道から黄色い分泌物が出る



女性



- ポロポロした白いチーズのようなおりものが出る
- 外陰部が赤くはれてかゆい



性感染症は、症状が出にくく、気付かないこともあります。

「何か変？」と感じたら、産婦人科や泌尿器科の専門医を受診しましょう。

もっと詳しく知りたい場合は、下のサイトを検索！

☆公益財団法人 性の健康医学財団

☆API-Net（公財 エイズ予防財団）

逗子市の健康情報は 逗子市福祉部国保健康課健康係 046-873-1111（代）

kenkou@city.zushi.lg.jp