

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8年度検診の申込みは令和8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(子宮頸がん予防ワクチン)

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。
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」などと思い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「たばこのことどれ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

