

20歳からの

バランス整う食事術



食事バランスを整えるためには主食(ごはんや麺、パンなど)・主菜(肉・魚・卵・大豆製品)・副菜(野菜、きのこ、海藻、豆など)をそろえることが大切です。



でも忙しいし・・・
・・・料理は苦手

そんなときは 外食やコンビニも使い方次第！

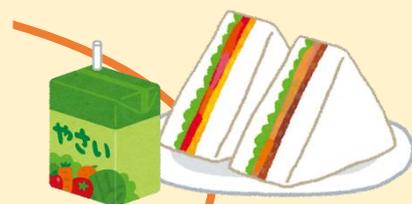
脂ものや甘いものが多い外食やコンビニは
バランスを意識して選ぶことで
心強い味方になります



ラーメンや牛丼などの
単品料理には野菜料理
を組み合わせる



甘いものを食べる時は甘いジュース
よりもお茶や無糖のコーヒーがおすすめ



コンビニでおにぎりやサンドイッチ
を買うときは野菜ジュースやサラダ
も一緒に

食生活お役立ち情報・・・・・・・・・・・・・・・・

○湯沢市 HP「おいしく健康づくり」

管理栄養士が季節に合わせた食と栄養の情報と
簡単なレシピを紹介しています



掲載レシピ例「さば缶のトマトジュース煮」

○農林水産省 HP「みんなの食育」

若者・一人暮らしの人
向けに食事のポイント
を紹介しています



女性のみなさんへ

あなたの体を守る大切なお知らせ

20歳から市の子宮頸がん検診を受けることができます

受診を希望する方は健康対策課までお電話ください。
日程等の詳細は市のHPからご確認いただけます。
※転出された方は住所地の市町村にお問い合わせください。



婦人科検診



知っておきたい
子宮頸がんのこと



- ・20代に急増中です！！
- ・早期発見で妊娠の可能性を残した治療ができます
- ・早期のがんは検診でなければほとんど見つかりません

◆ 20歳から検診を受けましょう ◆

誰にも相談できない不安や悩みを 相談できるところがあります

【市ホームページ】

- ころの相談窓口 . . . QR①

①



厚生労働省や秋田県でまとめた相談機関があります。

【SNS での相談】

- 生きづらびっと . . . QR②

②



8:00~22:00 LINE や Web 相談ができます。

- あなたのいばしょ . . . QR③

③



24 時間 365 日 誰でも無料・匿名で相談できます。

- Bond プロジェクト . . . QR④

④



10 代・20 代の女の子専用の相談窓口です。



ころの体温計

落ち込み度・ストレス度チェック

スマホは QR コードを読み込んでアクセス



～自分のころの状態を確認してみよう～

簡単な質問に答えることで、ストレス度やころの落ち込み度がチェックできます。
スマートフォン、パソコンを利用して約 1 分で判定できます。

どこに相談したらいいかわからないなどご連絡ください。保健師がお話をお聞きします。

湯沢市健康対策課 ☎0183-73-2124 月～金 8:30～17:15

「受動喫煙ゼロ」で 空気がきれいな秋田県



令和2年4月1日から喫煙場所の規制が始まっています
(改正健康増進法・秋田県受動喫煙防止条例)

施設ごとの規制

幼稚園・学校

児童福祉施設など

完全敷地内禁煙

屋内 喫煙場所を設置できない
屋外 喫煙場所を設置できない



大学・医療機関

行政機関の庁舎など

原則敷地内禁煙

屋内 喫煙場所を設置できない
屋外 喫煙場所を原則設置できない



駅・空港

バスターミナルなど

完全屋内禁煙

屋内 喫煙場所を設置できない



屋外など

イベント・大会会場など

イベントの主催者は
受動喫煙が生じないように配慮



飲食店・事業所など

原則屋内禁煙

喫煙を認める場合は
喫煙専用室(飲食不可)の設置が必要



飲食店のうち

令和2年4月1日時点で営業している

小規模飲食店

※資本金5千万以下かつ客席面積100平方メートル以下

屋内の一部または全部を
禁煙か喫煙可能か選択できます。

従業員がいる
場合は令和7年
3月までの特例

喫煙可能とする
場合は保健所への
届出が必要

その他の規制



20歳未満は 立入禁止!

20歳未満の方は、従業員も喫煙エリアに立ち入ることはできません。



標識掲示が 義務づけ

施設に喫煙室がある場合、標識を掲示しなければなりません。



飲食店は禁煙 標識の掲示も!

飲食店においては、店内禁煙か、喫煙室があるかについて店頭に掲示しなければなりません。



指定たばこ 専用喫煙室

指定(加熱式)たばこ専用喫煙室(飲食可)は設置しないように努めてください。

お問い合わせ

秋田県健康福祉部健康づくり推進課

TEL: 018-860-1429

秋田健

検索



たばこの煙を吸わない、吸わせない。

受動喫煙ゼロ そして禁煙

喫煙が健康に及ぼす影響について理解を深め
望まない受動喫煙が生じないようにご協力ください

○ たばこによる健康影響

口腔・咽頭がん、喉頭がん、食道がん

肝臓がん、胃がん、膵臓がん
膀胱がん、子宮頸がん

その他の疾患

腹部大動脈瘤、末梢性の動脈硬化、2型糖尿病の発症
早産、低出生体重・胎児発育遅延

脳卒中、ニコチン依存症

歯周病
鼻腔・副鼻腔がん

肺がん、慢性閉塞性肺疾患 (COPD)
呼吸機能低下、結核 (死亡)
虚血性心疾患

たばこは肺がんだけでなく、
全身のさまざまな病気に
影響します

○ 受動喫煙とは…？



他の人が吸っているたばこから立ちのぼる煙や、その人が
吐き出す煙を吸い込んでしまうことをいいます。

それらの煙にはニコチンやタールなど多くの有害物質が
含まれており、吸い込んだ人の健康に影響を及ぼします。

たばこのニオイ、それが受動喫煙のサインです！

- 喫煙後しばらくは口から有害物質が出ています
- 髪や肌、服にも有害物質がついています

○ 加熱式たばこも「たばこ」です！

高い依存性のある
ニコチンを含む

紙巻たばこと同じ
有害物質が
含まれる

受動喫煙の
有害性も
否定できない



！ 加熱式たばこも法律や条例の規制対象です

喫煙する際には…

- 周りに人がいる場所で吸わない
- 路上、公園で吸わない
- 子どもの前で吸わない

施設・店舗を利用する際は標識を参考にしましょう

○ 主な標識の掲示例



屋内全面禁煙施設



喫煙専用室設置施設

喫煙専用室内のみ喫煙が可能



喫煙可能店

店舗全体で飲食しながら喫煙が可能
20歳未満の方は入店不可