

こんにちは  
保健師です。

若い世代からの健康づくり

若い世代は、進学や就職、子育てなど、生活の変化が特に大きく、生活リズムの乱れや不規則な食生活になりがちな世代です。健康的な生活習慣を身につけ、心身ともに健康でいることは、忙しい毎日の資源となり、また、将来の生活習慣病を予防するためにも大切です。

朝ごはん 食べていますか

20〜30代は、朝ごはんを欠食する人（朝ごはんを食べるのが週2〜3日以下）の割合が、他の世代に比べて高くなっています。朝ごはんを食べると頭と体がしっかり目覚め、午前中の仕事や勉強、スポーツなどの効率アップにもつながります。

朝ごはんを食べる習慣のない人は、まずはご飯・パン・果物など単品でも良いので、食べる習慣をつけましょう。

1日60分、おしゃべり座りますか

近年、身体活動不足に加えて「座りすぎ」による健康状態への悪影響が注目されています。健康増進施設などで運動プログラムを定期

的に実施していても、生活のなかで座りすぎている場合は、そうでない人と比較して、2型糖尿病罹患率や心臓病罹患率が高いことが報告されています。また、肥満者と非肥満者を比べると、肥満者は歩行なども含めた活動時間が、平均で1日約150分も少なかったと報告もあります。

身体活動は、スポーツだけではありません。通勤通学時の歩行を増やす、エレベーターを使わず階段を使用するなど、こまめに体を動かし、日常生活の中でできる活動的な生活をしましょう。

健康診断を受診しよう

高血圧や糖尿病、脂質異常症などの生活習慣病は自覚症状がほとんどありません。市では、20〜30代の人を対象に一般健診、がん検診を実施しています。集団健診は申込フォームからも申し込みが可能です。将来、生活習慣病にならないためにも、年に1回は健康診断を受け、自身の健康を見直しましょう。

問い合わせ先

健康課健康長寿担当（すこやか交流プラザ内）



☎(501)2222

20〜30代におすすめの健(検)診

健(検)診	対象者	料金	受診方法
一般健診 ◇問診◇身体計測◇診察 ◇血圧測定◇血液検査 ◇尿検査 など	20・30代	4200円	集団
子宮頸がん検診 ◇問診◇子宮頸部細胞診 ◇内診	20歳以上 女性（2年に1度）	800円	◇集団 ◇個別（指定医療機関）

※料金免除（要事前申請）

- ◆一般健診 ◇市民税非課税世帯は自己負担1000円 ◇生活保護世帯は無料
- ◆がん検診 生活保護世帯・市民税非課税世帯は無料

訓練用の緊急地震速報を  
放送します

市では、Jアラート（全国瞬時警報システム）による、緊急地震速報を運用しています。

これは、福岡地区内で震度4以上または長周期地震動階級3以上の地震発生が予想される場合、国からの緊急地震速報を屋外の61カ所に設置した災害情報伝達システムで、市民の皆さんに知らせるものです。

●日時 11月2日(木) 午前10時ごろ

●内容 消防庁と気象庁からの訓練用の緊急地震速報

※気象・地震活動の状況などにより放送を中止することがあります。

放送内容

（チャイム音）  
こちらは、防災大野城市役所で  
す。ただ今から訓練放送を行います。

「緊急地震速報チャイム音」緊急地震速報。大地震です。大地震です。これは訓練放送です。」  
×3回

こちらは、防災大野城市役所です。  
これで訓練放送を終わります。

問い合わせ先

危機管理課

☎(580)1966