

# 若者世代の健康

## 20代・30代

16歳～19歳は半数以上が定期的に運動  
↓  
20歳～29歳では「週1回未満」が大半  
(H30年度市民意識調査より)

**「体育」がないので自ら運動をする必要アリ**

30代では男性の**7割**、女性の**9割**が運動習慣なし  
男性の**2.5人**に**1人**が**肥満**  
大きな環境の変化により体重が急激に増加  
(H25年～29年度 30代国保健診データ)

20代の**4～5人**に**1人**が**肥満**  
「運動もしていないし、こまめに体を動かしていない」人が**3人**に**1人**  
(H28年度市民意識調査より)

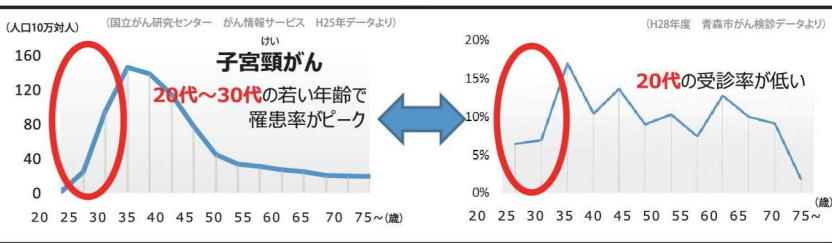
男性の**2人**に**1人**、女性の**3人**に**1人**が**早食い**  
(H25年～29年度 30代国保健診データ)

20代～30代の若い世代の喫煙者は減少傾向！  
20代 **2割**→**1割**  
30代 **3割**→**2割**  
(H29～30年度 市民意識調査より)

男性の**5人**に**1人**が血糖値が高い (HbA1c)  
30代からすでに健診データに異常がみられる  
(H25年～29年度 30代国保健診データ)

妊婦のいる世帯で喫煙者がいる割合は**6割**→**4割**へ減少  
(H22～H29母子健康手帳交付窓口における調査より)

男性の**5人**に**1人**が**3合以上**の大量飲酒  
男性の**4割**が**肝機能に異常あり**  
(H25年～29年度 30代国保健診データ)



## プラス

## おすすめチャレンジ

### ふやす プラスチャレンジ！

**「体育」の代わりに運動を**  
アクティブに+10！  
あとプラス10分の運動  
体を動かして能(脳)率アップ！  
すきま運動でスッキリ！  
⇒7ページをチェック

**体重計に乗る 量るを**  
毎日の体重測定で食べすぎ・飲みすぎチェック！  
⇒肥満度は13ページをチェック

**20代・30代は子宮頸がん検診を**  
はじめが肝心・がん検診！  
子宮頸がんはヒトパピローマウイルスの感染が原因  
若いからこそ、子宮頸がん検診を！  
⇒11ページをチェック

## マイナス

### 減らす マイナスチャレンジ！

**1本の怖さに若者は気づきはじめています**  
たばこの煙を  
500円×30日×12か月×これからの人生50年≒**900万円**  
このお金を煙にしないために  
たばこ1本で5分30秒寿命がちぢむ  
体の中の酸素が欠乏しています  
⇒10ページをチェック

**早食い・飲みすぎ**  
肥満予防のための合言葉  
満腹中枢の作動(おなかがいっぱいと感じるサイン)は食べてから**15～20分後**  
早食いは大食いへ、大食いは肥満へ一直線！  
いつものあともう1杯が、多いかも！  
⇒8・9ページをチェック