

20代・30代からデザインする

自分らしい 未来のための ヘルスケア



いつまでも自分らしい毎日を送るためには、若い頃からの健康づくりが大切です。

健康課では、若い世代の皆さんの健康づくり(プレコンセプションケア)に関する取り組みを行っています。若い頃から健康について学び、自分に合った生活習慣や健康管理について考えることは、自分らしい未来を描く第一歩となります。みなさんの未来の健康づくりを支える取り組みを紹介します。

プレコンセプションケア (プレコン)って何？

性別を問わず、適切な時期に、性や健康に関する正しい知識を持ち、将来の健康を考えて健康管理を行う取り組みのこと。

●適正体重を知ります

$BMI = \text{体重(kg)} \div \text{身長(m)} \div \text{身長(m)}$

※BMIは18.5～24.9を維持しましょう。

●アルコールを控えるようにします

●感染症から自分を守ります

●がんをチェックします

●年に一度は健康診断を受けます

●禁煙しよう！受動喫煙を避けます

●1日約8,000歩を目安に運動します

●悩みがあるときに相談できる人や場所をつくります

●かかりつけ医をもちます

●100歳までの人生をデザインします

出典：国立成育医療研究センター

健診・がん検診が始まりました！

▶若年者健診

身体計測や血液・尿検査等で、自分の健康状態を詳しくチェック。

▶子宮頸がん検診

20代から増加する子宮頸がん。早めの検診で自分を守りましょう。



ホームページ
はこちら

▶禁煙外来の治療費を助成

禁煙でがん、生活習慣病を予防しましょう。

▶KAGA健幸ヘルスケアアプリで楽しく健康管理

歩数・体重など毎日の健康づくり習慣を記録できます。

▶相談窓口

こころの相談を含めた健康づくりの相談は健康課までご連絡ください。

▶プレコンセプションケア検査

昨年度からスタート
(限定50人) 詳しくはこちら→



若い人の健康づくりとプレコンセプションケアに関するご相談
加賀市大聖寺八間道65番地(かが交流プラザさくら1階)

☎健康課 ☎0761-72-7865 ☎0761-72-5626



昨年度は、村田機械株式会社加賀工場様のご協力のもと働く世代にもプレコンセプションケアの大切さを伝えるため、企業向けセミナーも実施しました。