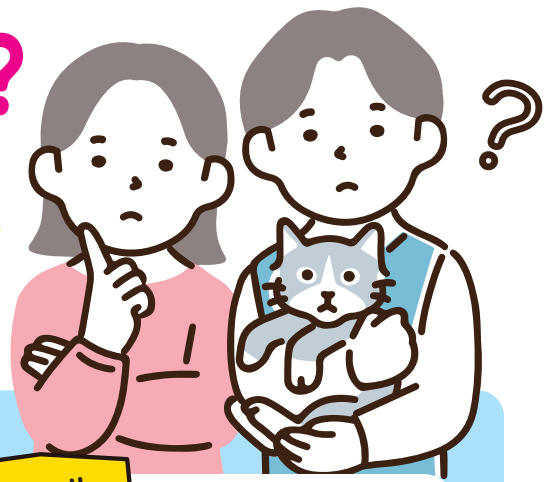


体調悪くなければ大丈夫？

10代20代の若いあなたも
正しい健康知識の確認を

生活習慣病以外の病気も予防できます



👉 タバコ・お酒

紙タバコはもちろん電子タバコもリスクになります。昔は、適量のお酒は健康に良いとされていましたが、現在その考え方は見直されています。

また、誘われた場合、関係を壊さずにどのように断るかも想像しておきましょう。

※その他の生活習慣も注意しましょう。

例：食事や運動、歯科衛生、インターネットやゲームとの付き合い方など。



👉 気持ちのコントロール

ストレスたまりすぎていませんか？
ストレスマネジメントは社会人になっても大切なスキルです。



👉 安全な性活動

正しい避妊の方法や性感染症の予防を知ろう！



👉 予防接種



インフルエンザやコロナの予防接種は受けていますか？

発症予防だけでなく、重症化予防の目的もあります。

女性の方に知っていただきたいこと

☑ 子宮頸がんの予防

子宮頸がんは検診とワクチンで**9割予防**できます！



☑ 妊娠を考えている方は**葉酸摂取**

お腹の中の赤ちゃんの神経閉鎖障害を**9割予防**できます！

※タバコ・肥満などの生活習慣も不妊のリスクになります。予防接種を適切に受けているか確認しましょう。

☑ **生理痛**は大丈夫ですか？

生理痛が酷いときは薬を使ってコントロールできます。受験・面接や旅行など大切な時期は薬を使って生理をずらすことができます。



診察の「ついで」で良いので疑問点があれば医師に相談してください。

 亀田ファミリークリニック 館山

☎ 0470-20-5511
外来受付時間 8:00~16:30



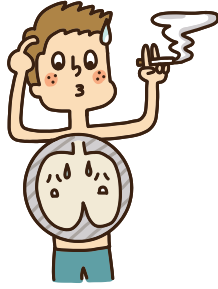
喫煙



Q&A



タバコの害
(動画)



飲酒



e-ヘルスネット



薬物



薬物の乱用は、
あなたとあなたの周りの
社会を壊します！



・断り方の原則

原則1: **きっぱり**と丁寧に意思を伝える。

原則2: やらない**理由**も伝える。

原則3: **繰り返し**伝える。

原則4: 断る労力は、**後になればなるほど重くなる**



ストレス



こころの健康
気づきのヒント集



こころの耳



ワクチン



主なワクチン
スケジュール



こどもとおとなの
ワクチンサイト



妊娠を考えている人に



妊娠を考えた際に、
やっておいたほうが
いいこと



葉酸に関して



頸がん



子宮頸がん
予防・検診



みんなパピ！



生理



生理痛をはじめ、
女性の健康に関するQ&A



性感染症予防



男性用



女性用



おすすめの
情報です
ぜひご覧ください

* 推奨に関してはUSPSTF等を参照して作成しています。
参考資料に関しては、見やすさを重視し、信頼性のあるサイトを選択しています。