

成人を迎えたみなさんへ

～みんなでお考えよう～

お酒を飲むようになったら、気を付けたいこと

- * 一気飲みは絶対にしない
- * 相手に無理にすすめない
- * 飲めない場合は断りましょう
- * 自分のペースで飲みましょう



成人は18歳でも
お酒は20歳から

成人は急性アルコール中毒は死に至る危険があります！

吸わないで はじめの1本！ 気を付けて 受動喫煙！

たばこの煙には、発がん物質のタール、一回吸うと「もっと吸いたい！」と思わせるニコチン、体が酸素を運ぶのを邪魔する一酸化炭素などの有害物質がたくさん含まれています。20歳未満の喫煙は体に大きなダメージを残します。人が吐き出した煙にも有害物質は入っているので、受動喫煙にも気を付けましょう。
※加熱式たばこの、紙たばこと同じ物質で作られています。



みんなに知っておいて欲しい 妊娠・出産

「食事の量は十分ですか？」「種類はどうですか？」

～妊娠前の今から男性も女性も健康的な生活習慣、バランスの良い食事を～

無理なダイエットは百害あって一利なし！
生活習慣や食事を見直して、健康的な体を作りましょう。

やせの妊婦

出産時にもリスクが！

子どもが低体重で産まれるリスク↑
⇒将来子どもが生活習慣病になるリスク↑



詳しくは
こちらからご覧ください

[すてきな大人ライフのためにできること](#)
- [松本市ホームページ](#)