

若い世代の健康づくり

～ニュースレター Vol. 40～

発行日:2026年7月
発行元:仙台市青葉区保健福祉センター家庭健康課

電子版はこちら /



性感染症のことを知っていますか？

HIV/エイズ 梅毒（ばいどく） クラミジア 淋菌感染症（りんきんかんせんしょう） 性器（せいき）ヘルペス など

性感染症（せいかんせんしょう）は、セックスなどでうつる病気（びょうき）のことです。病気（びょうき）を知（し）ることは、自分（じぶん）とまわりの人（ひと）を守（まも）るために、大切（たいせつ）です。

1回だけでも

うつる？



はい

1回のセックスなどでもうつるかもしれません。

パートナーとだけセックスするなら

大丈夫？



いいえ

パートナーやあなたの、前のパートナーが病気だと、あなたもうつる（うつっている）かもしれません。

いいえ

症状（しょうじょう）がなければうつっていない？



症状（しょうじょう）がないことが多いです。気づかないで、ほかの人にうつしてしまうことがあります。そのままにすると、病気がひどくなります。男（おとこ）の人も、女（おんな）の人も、子どもがでにくくなるがあります。

オーラルセックスやディープキスだけなら大丈夫？



いいえ

病気の種類（しゅるい）によっては、セックスだけでなく、口（くち）と性器（せいき）、肛門（こうもん）と性器（せいき）、口（くち）と口（くち）がさわるだけでもうつることがあります。

だれでもうつることがある病気です！

ひとりでなやまないで、はやく病院（びょういん）に行き、なおしましょう。

はやく病院（びょういん）に行つてなおせば、あとでこまることがすくなくなります。

「なにかへん」「ちょっとしんぱい」と思（おも）ったら、すぐに病院（びょういん）に行（い）きましょう。



さんふじんか
産婦人科

ひにようきか
泌尿器科

せいかんせんしょうないか
性感染症内科

ひふか
皮膚科

こまっていることがあれば
まずは病院（びょういん）に行きましよう！

ほけんじょ
保健所の無料検査

区役所（くやくしょ）やAER（アエル）でHIV・梅毒（ばいどく）の検査（けんさ）ができます。
名前（なまえ）は いわなくていいです。マイナ保険証（ほけんしょう）もいりません。

もやもやしていませんか？

～じぶんのこと、これからのこと～

★マズローの欲求5段階説（Abraham Harold Maslow, 1908～1970）

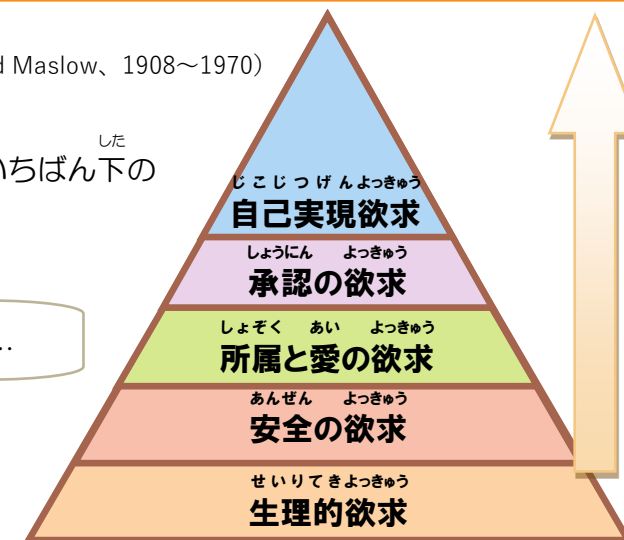
人間の欲求は、右のような5つの欲求にわけられ、いちばん下の生理的欲求からみたされるといわれています。



ほかの人とくらべて自信がもてない…

じぶんの役割とは？

これからじぶんはどうなるんだろう？



「みとめられたい」というきもちや、「じぶんのこと」「これからのこと」についてなやむのは、とてもだいじなこと！

でもなやみすぎて、こころやからだの調子がわるくなることも…

まずはじぶんでできるセルフケアを！

★キーワードは「CARE」

Communication

ともだち・かそくと、たがいに相談（そうだん）しやすい関係（かんけい）をつくるために、まいにちのコミュニケーションがたいせつ！

Rerax & Rest

ストレスで緊張（きんちよう）したからだをリラックス。
ひとやすみもたいせつだよ！

Activation

やすみの日はごろごろするだけでなく、からだを動かしたり、リフレッシュする時間（じかん）をつくってね！

Enjoy

毎日（まいにち）たのしんでいますか？しごとやべんきょうが忙（いそが）しくても、好きなことに熱中（ねっちゆう）できる時間（じかん）をもってね



だれかに話してみよう！

相談機関一覧

ちかくに話せる人がいなくても、相談（そうだん）できます！
ひみつはまもります



仙台市（せんだいし）では、電話（でんわ）以外（いがい）でも相談（そうだん）できる方法（ほうほう）があります！



仙台（せんだい）
ささ
いのち支える
LINE相談（そうだん）



てきせいたいじゅう し 適正体重を知ろう！

てきせいたいじゅう けんこう い じ たいじゅう
適正体重とは、健康を維持しやすい体重のめやすです。

に ほん てきせいたいじゅう
日本では **BMI 22** が適正体重のめやすとされています。



BMIの基準値(きじゅんち)



けいさんほうほう たいじゅう しんちょう
BMIの計算方法 体重(kg) ÷ 身長(m)²

てきせいたいじゅう けいさんほうほう しんちょう
適正体重の計算方法 身長(m)² × 22

18.5未満(みまん)	ていたいじゅう 低体重
18.5~25未満(みまん)	ふつうたいじゅう 普通体重
25以上(いじょう)	ひまん 肥満



てきせいたいじゅう しよくじ ととの てきど うんどう すいみん
適正体重をたもつためには、食事のバランスを整える・適度な運動・睡眠を
しっかりとすることが大切です。やせの状態は、免疫力がさがり感染症にかかり
やすくなったり、骨密度がさがり骨折のリスクが上がるなど、様々な影響が
あります。健康のために、適正体重をたもつことからはじめてみましょう！

は くち けんこう 歯と口の健康づくり

あま き
甘いものに気をつけましょう

あま の
甘いものをちょこちょこ飲んでいると
むし歯のリスクが高くなります

すいばんほきゅう みず ちゃ
水分補給は、水かお茶にしましょう！

あま どうしつ さとう おお ふく
甘いものの：糖質(砂糖など)を多く含んでいます。

どうしつ りょう ほん
※糖質の量をスティックシュガー(1本3g)とすると

れい 例)	フレーバー ウォーター 500ml	ほん 8本	スポーツ ドリンク 500ml	ほん 8.5本
-------	-------------------------	-------	-----------------------	---------

けんこうしんさ おとなのオーラルケア健康診査

さい かた とうろうくいりようきかん むりよう
20歳の方は登録医療機関で無料です

たいしやう へいせい ねん がつ にち へいせい ねん がつ にちやう
対象：平成18年4月2日～平成19年4月1日生まれ

じっしきかん ない じやう
○実施期間：令和8年7月1日(水)～11月30日(月)

○内 容：歯と歯ぐきの検診

さい かた たいしやう
30・40・50・60・70歳の方も対象となります

れいかわ ねん がつ にちじてん ねんれい
※令和9年3月31日時点の年齢

たいしやう むりよう
すべての対象が無料ではありません

せんだいいし じゅうみんひやう たいしやうしや がつまつ
仙台市に住民票のある対象者には6月末に
はがきで受診券を郵送します



せんだいいし
仙台市HP

くわしくは
せんだいいし
仙台市HPをみてください



なつ げんき しょくじ 夏を元気にすごすための食事



えいよう えいようそ ～栄養バランスのよい食事としっかりとりたい栄養素～

あつ
ビタミンC：暑さなどのストレスや

す しょうひ
たばこを吸うことで消費されやすい。
ふそく めんえきりよく さ
不足すると免疫力が下がる。

あせ からだ そと
カリウム：汗といっしょに体の外に

なが ふそく
流れやすい。不足するとつかれやむくみ
がでやすくなる。



ふくさい
副菜

やさい きのこ
野菜・きのこ
かい
・海そう



しよくじ
主菜

にく せかな たまご
肉・魚・卵
だいずせいひん
・大豆製品



しよくじ
主食

ごはん・パン
・めん



しるもの
(汁物)

たんすいゆづつ
炭水化物

からだ うご
体を動かすエネルギーのもと。

しつ きんにく ち からだ
たんぱく質：筋肉や血、ひふなど体を

めんえきぶしつ
つくる。免疫物質もつくる。

たんすいゆづつ
ビタミンB1：炭水化物をエネルギーに

か ひつやう かいふく こうか
変えるのに必要。つかれを回復する効果
がある。豚肉の赤身や大豆製品などに
おほ
多い。



くだもの ぎやうにゆう にゆうせいひん
果物・牛乳・乳製品

わか せだい た ひと おお
若い世代は足りていない人が多い。
しょくじ とき
食事ですりこい時はおやつで！



～おすすめの食材～

さん おお
●クエン酸が多いもの

す かんきつ
酢・かんきつ
・うめぼしなど



さん い はたら たす しょくよく
クエン酸が胃の働きを助け、食欲
が出る。鉄やカルシウムなどの

きやうしやう たす
吸収を助ける。

なつやさい くだもの
●夏野菜・果物



すいぶん
水分やビタミン、カリウム
などが多い。体の熱を冷ます。

やくだ じやうほう お役立ち情報

あおば く じやうびさい しやう
●青葉区常備菜レシピ集ホームページ



ひ つか
火を使わないレシピ、
つく 作り置きレシピなどが
なつやさい
のっています。夏野菜
レシピもあります！



せんだいいし あさ
●仙台市「朝プラ！」ホームページ



あさ
朝ごはんを
た 食べると
いいことが
たくさん！