

若い世代の健康づくり

電子版はこちら

～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
☎022-225-7211(内線 6784)



性感染症ってどんなイメージですか？

HIV感染症/エイズ

梅毒

性器クラミジア感染症

淋菌感染症

性器ヘルペス

尖圭コンジローマ

など

性感染症は、性行為で感染するすべての病気のこと。正しく知ることは、自分と周りの人の未来を守るために大切です。

1回だけでも

感染する？

はい

1度の性行為でも感染する危険があります。

恋人としか性行為

しないから大丈夫？

いいえ

恋人やあなたの過去の恋人が感染していれば、あなたも感染する(している)可能性があります。

症状がなければ感染してない？

いいえ

無症状のことが多いです。知らないまま他の人へうつしたり、進行して重症になったり、男女ともに不妊症になることもあります。

オーラルセックスやディープキスだけなら大丈夫でしょ？

いいえ

病気の種類により、性器と性器の接触だけではなく、口と性器、肛門と性器、口と口などの接触だけでも感染します。

性感染症は 誰でも感染する病気です！

1人で悩まずに、早く見つけて治療しましょう。

ほとんどの性感染症は、早く見つけて治療することで、将来への影響を防ぐことができます。

「なにかおかしい」「ちょっと不安」と感じたら、すぐに診察を受けましょう。



産婦人科

泌尿器科

性感染症内科

皮膚科

そのほか、症状に応じてまずは受診・相談を！

保健所の無料＆匿名検査

区役所やAER(アエル)でHIV・梅毒の検査ができます。

匿名検査なので、マイナ保険証などは不要です。

今、もやもやしていませんか？

～人間関係や、将来のこと～

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

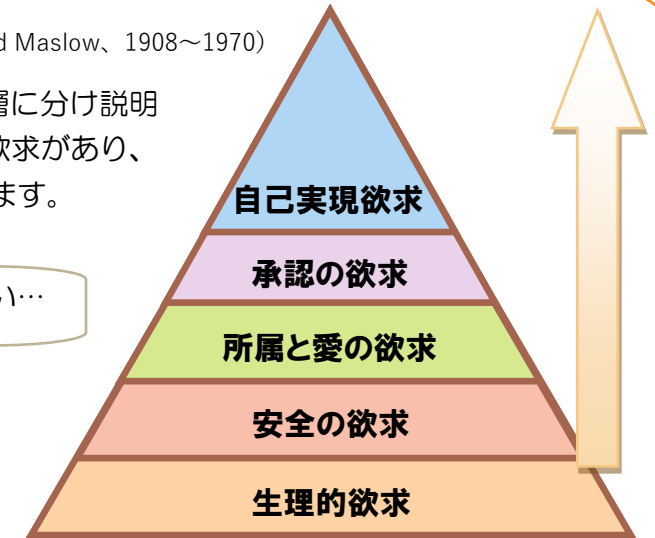
マズローの欲求5段階説とは、人間の欲求を5つの階層に分け説明した心理学理論です。右の図のように示される5つの欲求があり、最下層の生理的欲求から満たされるという特徴があります。



他の人と比べてしまい自信が持てない…

自分の役割とは？

自分の将来はどうなるんだろう？



「承認されたい」という気持ちや、「自分自身のこと」「将来のこと」について悩むのはごく自然で、とても大切なこと！

でも、悩みすぎて心や体に影響が出ることも…

まずは自分でできるセルフケアを！

☆キーワードは「CARE」

Communication

友人・家族と互いに相談しやすい関係を作るために、日頃からのコミュニケーションが大切！

Activation

休日はごろごろするだけでなく、スポーツやリフレッシュなどの時間を取る「積極的休養」も心がけてね！

Rerax & Rest

ストレスで緊張した身体をリラックス。一休みも必要だよ！

Enjoy

毎日楽しんでいますか？仕事や勉強が忙しくても、たまには趣味などに熱中できる時間をもってみてね

誰かに話してみよう！

相談機関一覧

身近に話せる人がいなくても、相談できるところがあります！秘密は守られます



仙台市では、電話以外でも相談できる方法があります！



仙台
いのち支える
LINE相談



適正体重を知ろう！

適正体重とは、健康を維持しやすい体重の目安です。
日本では **BMI 22** が適正体重の目安



【BMIの基準】

18.5未満	低体重
18.5～25未満	普通体重
25以上	肥満



BMIの計算方法 体重(kg) ÷ 身長(m)²

適正体重の計算方法 身長(m)² × 22



適正体重を維持するためには、食事のバランスを整える・適度な運動・睡眠をしっかりとることが大切です。やせの状態は、免疫力が下がり感染症にかかりやすくなったり、骨密度が下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、自分の

適正体重を知って、維持していくことから始めてみましょう！

歯と口の健康づくり

甘いみものに気をつけましょう

甘いみ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

水分補給は、水かお茶にしましょう！

甘いみもの：糖質(砂糖など)を多く含んでいます。
※糖質の量をスティックシュガー(1本3g)とすると

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

おとなのオーラルケア健康診査

20歳の方は登録医療機関で**無料**で受けられます

対象：平成18年4月2日～平成19年4月1日生まれ

○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

30・40・50・60・70歳の方も対象となります

※令和9年3月31日時点の年齢

すべての対象が無料ではありません

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



仙台市HP

くわしくは
仙台市HPをみてください



夏を元気に過ごすための食事



～栄養バランスのよい食事と積極的にとりたい栄養素～

ビタミンC：暑さなどのストレスや喫煙で消費されやすい栄養素。不足すると免疫力が下がる。

カリウム：ミネラルの一種で、汗と一緒に体外に流れやすい。不足すると疲れやむくみが出やすくなる。



副菜

野菜・海藻
・きのこ



主菜

肉・魚・卵
・大豆製品

たんぱく質：筋肉や血液、皮膚などの組織の他、免疫物質の材料にもなる。

ビタミンB1：炭水化物をエネルギーに変えるために必要な栄養素。疲労回復効果がある。豚肉の赤身や大豆製品などに多い。



炭水化物

体を動かすエネルギーのもと。



主食

ごはん・パン
・めん類



(汁物)

果物・牛乳・乳製品

カルシウム摂取！

若い世代は特に不足しがち。
食事ですり取りにくい時は間食で。

ビタミン・
ミネラル摂取！

～おすすめの食材～

●クエン酸が豊富なもの

酢・柑橘類
・梅干しなど



クエン酸が胃酸の働きを助け、
食欲を増進。一部のミネラル(鉄や
カルシウムなど)の吸収を助ける。

●旬の夏野菜・果物



水分やビタミン・ミネラル
(カリウムなど)が多い。体の
熱を冷ます。

暑さで食欲が低下したり、食事が冷たいめん類などに偏ったりしていませんか？ **1日3食を栄養バランスよく食べ**、体力と免疫力を維持して夏を乗り切りましょう！



お役立ち情報

●青葉区常備菜レシピ集ホームページ



火を使わないレシピ、
作り置きレシピなどを
掲載。夏野菜レシピも
あります！



●仙台市「朝プラ！」ホームページ



朝ごはんを
食べると
いいことが
たくさん！