

# 若い世代の健康づくり

～News Letter Vol. 39～

電子版はこちら

発行日:2026年2月

発行元:仙台市青葉区保健福祉センター家庭健康課

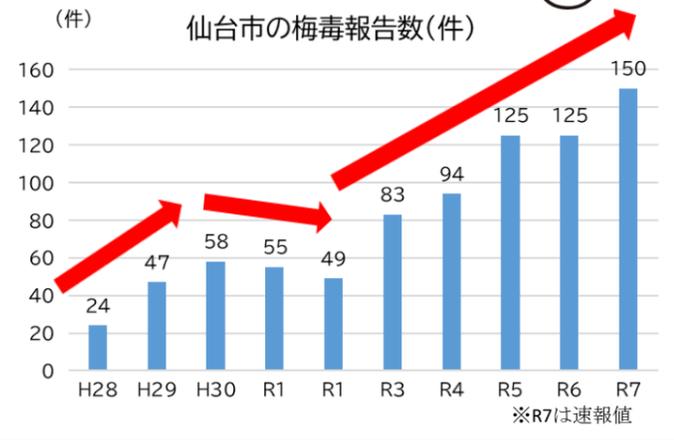
☎022-225-7211(内線6784)



記事について感想等をお聞かせください

## 梅毒が増えています！自分や大切な人を守ろう

ねん ねん かず  
R7年はR6年の数を  
こ  
超えています！



Q.どうやってうつる？

A.梅毒は、**性行為で感染する**病気です。  
キスだけでも感染することがあります。

Q.うつるとどうなる？

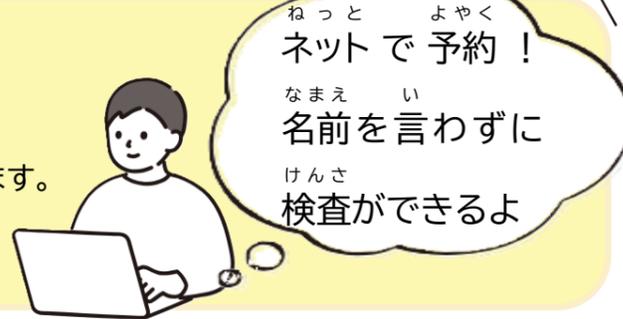
A.しこりや赤い発疹が出たり消えたりします。  
最初は症状がでないこともあり、**気づかない**  
まま他の人に感染させてしまいやすいです。  
進行すると、**手足のまひや目・脳神経の障害**  
が出ることもあります。

## 早く検査して治療を始めれば、飲み薬で治せます

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使いません。



## 仙台市にある病院での定額検査(1000円)

マイナ保険証などは必要ですが、個人情報病院で守ります。



もっと知りたい人は仙台市ホームページへ

ばいどく検査 仙台市



または 仙台 HIVネット



# ストレスとうまくつきあおう！

ストレスとは、こころが感じるプレッシャーのこと。すこしのストレスであれば、集中力が高まるなどよい面もありますが、ストレスが大きかったり長く続いたりすると、こころとからだの調子をくずしてしまうことがあります。

## きづいて！ストレスのサイン

### ◆こころのサイン

- ・イライラおこりっぽくなる
- ・ちいさなことでおどろいたり、なみだがでる
- ・きもちがおちこんで、やるきがなくなる
- ・ほかの人とあいたくなくなる

### ◆からだのサイン

- ・ねむれなくなったり、夜中に目がさめる
- ・食欲がなくなったり、逆に食べすぎる
- ・下痢や便秘をしやすくなる
- ・肩こりや、おなかがいたくなる

## なんだかイライラ、くたくた…自分でできることは？



### ふかく呼吸する

不安や焦りがあると、しらない  
うちに呼吸が浅くなっているかも

### わらう

こころをかるくしてつらいときも  
のりこえる力をくれる

### 今のきもちを書いてみる

今のなやみからはなれて、  
おちついて考えられるようになる

### からだをうごかす

こころとからだをほぐして、  
ねむりのリズムをととのえる



## だれかにはなしてみよう！

だれかに頼ることもだいじなセルフケアのひとつです。

仙台市には相談できるところがたくさんあるので、なやみをなはしてみましよう。



仙台市の  
相談機関一覧はこちら



# 20代で気をつけたい血糖のはなし

わか 若いから大丈夫...ではない!

## 専門学生びよりんとある1日



## 昼休み



## 授業中



## ◆血糖ってなに?

たんすい ぶん ぶどう糖  
炭水化物(米、パン、麺、甘いものなど)は体の中で消化吸収されてブドウ糖になります。血糖とは、「血液中に含まれるブドウ糖」のことを言います。

つうじょう けつとう いんすりん ほるもん いってい たも ぶどう糖  
通常、血糖はインスリンというホルモンで一定に保たれていますが、ブドウ糖が増えすぎると、「高血糖」の状態になり、糖尿病になるリスクが高まります。

## ◆高血糖は肥満だけが原因じゃない? 若い女性でも増えている!

しょうじやく うんどうぶそく こうけつとう はいりすく  
やせていても「小食で運動不足」は、高血糖のハイリスクです!

ほか けつじやく やさいぶそく かし あま の と  
他にも、欠食や野菜不足、お菓子や甘い飲みものの摂りすぎは

けつとうち きゅうじょうじょう しじゅうびょう ば けんいん  
血糖値の急上昇、歯周病やむし歯などの原因にもなります。

## ◆20代の高血糖予防のポイント

1. 1日3食食べる
2. お菓子、甘い飲みものを摂りすぎない
3. 運動でインスリンの効果を高めて、血糖値を下げる



# 歯と口の健康づくり

## はみがき



は ぶらし けさき ひら  
歯ブラシは、毛先が開いてきたら  
あた 新 しいものに替えましょう!



は しにく あいだ あ  
歯と歯肉の間に当てて、  
ちから ちい うご  
やさしい力で小さく動かします

でんたる ふろすなど つか  
デンタルフロス等も使って、  
よる 夜はていねいにみがきましょう

## ふっかぶつ フッ化物

ば ぼほうこうか  
むし歯予防効果がある  
ふっかぶつ は  
フッ化物入りの歯みがき剤をつかきましょう

- は ざい やくようせいぶん  
歯みがき剤の薬用成分のところに  
ふっかなとりうむ  
\*フッ化ナトリウム (NaF)  
ものふるおろりんさんなどりうむ  
\*モノフルオロリン酸ナトリウム (MFP)  
などのフッ化物が含まれているかをみまます。

りょう  
1.5~2cmくらいの量を  
はぶらし  
歯ブラシにのせてみがきます

すこ みず  
うがいは少しの水で  
かいていど  
1回程度

## ていきけんしん 定期健診



ていきてき し か じゅしん くち ようす  
定期的に歯科を受診して、お口の様子をみてもらい、  
しこう ぶらーく しせき と のぞ  
歯垢(プラーク)や歯石を取り除いてもらいましょう。



あさ いちにち かつどうてき  
朝ごはんは一日を活動的に  
すこすための大事なスイッチです



## こんなことはありませんか?

きのう よる  
昨日は夜おそくまで  
あるばいと  
アルバイト...

ぎりぎりまで寝よう

しみ かね つか  
趣味にお金を使いたい!  
しょくひ せつやく  
食費を節約しよう



じかん  
時間がない!  
おなかが空かない!  
のみものだけでいいや...



## あさ朝ごはんを食べるといいことがたくさん!

- 体内時計がリセットされ、生活リズムが整う
- 体と脳へエネルギーを補給して、目覚めさせる⇒勉強の集中力がアップ!
- 基礎代謝が上がる⇒太りにくくなる、肌や髪の質がよくなる、冷えの改善
- 排便を促す
- 一日を通しての血糖値の変動をゆるやかにする



## ステップ 1

あさ た  
朝ごはんを食べていない人は、**食べることをプラスワン!**

## ステップ 2

まいにちた しゅうかん  
毎日食べることを習慣とし、**たりないものをプラスワン!**

しゅじやく  
**主食**をプラスワン!

ごはん・パンなど

しゅさい  
**主菜**をプラスワン!

肉・魚・卵・大豆製品など

ふくさい  
**副菜**をプラスワン!

野菜・きのこ・海そうなど

れい) 例) +

つく  
**作りおきで**  
ぶらすわん  
**プラスワン!**

しゅじやく しゅさい ふくさい  
主食・主菜・副菜をそろえて、**栄養バランスの**  
よい朝ごはんをめざしましょう!

## ~お役立ち情報~

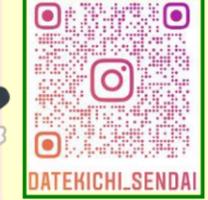
あひばくほーむぺーじ  
●青葉区ホームページ  
「常備菜レシピ集」



ひ つか りょうり  
火を使わない料理、  
かんぶつ かん つか りょうり  
乾物や缶づめを使った料理、  
すうじつかんひも りょうり  
数日間日持ちする料理など  
かんたんに作れて  
おいしいレシピが  
たくさん♪

## 健康政策課 Instagram

「仙台伊達なキッチン(だてきち)」



でんしれんじ つく りょうり  
電子レンジで作る料理、  
しゅん しよくざい つか りょうり  
旬の食材を使った料理、  
きょうどりょうり しょうかい  
郷土料理などを紹介  
しています!