

わか

せだい

けんこう

若い世代の健康づくり

～ニュースレター Vol. 38～

発行日:2025年7月

発行元:仙台市青葉区保健福祉センター

022-225-7211(内線6784)



記事について
感想等をお聞
かせください



仙台市ホームページ
でもみれます！

あおほく

せんもんがくせい

けんこうかだい

ちょうさ

青葉区の専門学生の健康課題を調査しました！

メンタルヘルス

睡眠

感染症

食生活

たばこなど

2024年度、青葉区にある専門学校18校の先生に学生の健康課題について調べた結果、メンタルヘルスの問題を挙げた学校が最も多い結果となりました。ほかにも、睡眠や食生活など生活習慣が乱れている学生が多いようです。

出典：令和6年度 若い世代の健康づくり支援事業 教職員向けアンケートより

わか

ゆだん

けつあつ

みらい

か

若いからって油断しないで！ 血圧が未来を変える！

血圧とは「心臓から送り出された血液が血管に与える力」のこと。

血圧は歳をとってから急に变化するものではありません。塩分のとりすぎ、お酒の飲みすぎ、たばこなどの乱れた生活習慣の積み重ねによって少しずつ血圧が高くなります。

● 血圧が高くなるメカニズム 1例

1 食塩（塩化ナトリウム）を大量にとる

2 食塩濃度が高くなった血液を調整するため水分を補給する

3 血液量が多くなる

4 血管に対する圧力が高まる

この圧力（血圧）が正常な値よりも高いままになると…

高血圧^{※3}

出典：厚生労働省https://sustainable-nutrition.mhlw.go.jp/wp/wp-content/uploads/2023/12/initiative_texta.pdf

血圧は高すぎても低すぎても体に負担がかかります

血圧の理想的な値は120/80mmHg未満です。若い人に多い低血圧(100/60mmHg未満)では、つかれやすい、朝に起きれない、めまい、冷え性などの症状があらわれる場合があります。高血圧(140/90mmHg以上)の場合は、自覚症状はほとんどあられませんが、血管に強い圧力が加わり続けることで血管がかたくなり、全身のどこかの血管が詰まったり破れたりする可能性があります。それが心臓や脳の場合は命にかかわることもあります。

こうけつあつよぼう

しょくじ

高血圧予防のための食事

厚生労働省の2023年国民健康・栄養調査の結果によると、日本人の食塩摂取量の平均値は男性で10.7g、女性で9.1gです。早い時期から食塩摂取量を少なくして、高血圧を予防しましょう。

減塩

SENDAI 健康プラス

食塩摂取量の目標量（成人）

男性：1日あたり 7.5g未満

女性：1日あたり 6.5g未満

加工食品を買ったり外食する機会が多いと、食塩摂取量が多くなりやすいので、以下のことに気をつけましょう！

加工食品の栄養成分表示を確認する

例) A弁当

例) B弁当

商品によって、100gあたり、1個あたり、1食あたりなどの単位で表示されていますので、よく確認しましょう

どちらもおいしそうだけど、食塩の少ないB弁当にしよう！

※食事のほか、おかしや飲み物の食塩にも注意！

飲食店ではメニュー表などに栄養成分が表示されている場合があるので確認する

例) めん類の場合、汁を残すと食塩摂取量を減らせる

例) 汁を全部飲む：食塩5.0g

汁を残す：食塩3.0g

2.0g減らせる！

メニュー

ラーメン ￥〇〇〇

・エネルギー〇〇〇kcal

・食塩相当量〇.〇g

※卓上や付属の調味料の使いすぎにも注意！

減塩商品を選ぶ

商品パッケージに「減塩・食塩〇g・塩分〇%OFF」など表示されています

野菜をしっかり食べる

例) おにぎりにサラダもつけよう！

たばこの疑問あるある



Q 成人年齢が18歳に引き下げられたから
たばこも吸っていい？

A. 20歳未満の喫煙は法律で禁止されています

10代の体は成長段階にあり、たばこに含まれる有害物質を取り込みやすくなっているため、重い病気にかかる危険性がより高くなります。また、10代からの喫煙はニコチン依存症になりやすいことがわかっています。

Q 加熱式たばこなら健康への影響は少ない？

A. そんなことはありません

胸の痛みと喘息発作は、紙巻きたばこよりも加熱式たばこによる受動喫煙(他人のたばこの煙を吸うこと)のほうが頻度が高いことがわかっていますし、たばこ葉を使う加熱式たばこには有害物質やニコチンが含まれています。



Q 1本ぐらいなら吸っても平気？
A. 「はじめの1本」を吸わないことが大切です

ニコチンの依存性はとても強力です。喫煙者の中にはたばこをやめたいと思いながら吸っている人も多くいます。最初からたばこは吸わないほうが良いのです。

はくちけんこう 歯と口の健康づくり

むし歯予防にフッ化物を利用しましょう

フッ化物(フッ素)は、歯を強くするなどむし歯予防の効果がありません。フッ化物の入ったの歯磨き剤を使って、むし歯を予防しましょう。

デンタルフロスも使いましょう

むし歯や歯周病予防に効果的です。
使い方はこちらから♪



厚生労働省

*使う量は歯ブラシの毛先の範囲
(1.5cm~2cmくらい)

*うがいは少しの水で1回くらい

*歯みがき後30分くらいは食事を控えましょう



かかりつけ歯科医をもち、定期的に健診を受けましょう

20歳のデンタルケア

- 対象 20歳 (2005年4月2日~2006年4月1日生まれ)
- 内容 歯科健診とデンタルケアの指導
- 実施期間 2025年7月1日~11月30日
- 実施場所 登録医療機関
- 費用 無料

仙台市に住民票のある対象者には
受診券を郵送しています。詳しくは
仙台市ホームページをみてください。



仙台市ホームページ

よくねて、こころとからだをげんきに！

よいねむり=あたまとからだがよくやすまること！

よくねむれていないと、どうなる？

★からだをまもるちからがよわくなり、びょうきにかかりやすくなる

★きもちのコントロールが難しくなり、おちこみ、イライラ、不安なきもちが高まる

★たくさん食べたくなり、太りやすくなる



よいすいみんのためにだいじなこと

ねるまえは画面からはなれよう！

- つよい光をあびるとよくねむれなくなるよ！なるべく部屋は暗くしよう
- あさは太陽の光をあびて、めざめすっきり！



しっかりあさごはんをたべよう！

- はやおき⇒あさごはんでは生活リズムばっちり！
- 夜おそくのごはん・おやつはひかえめに！



カフェインをとるならおひるまで！

- カフェインは、目がさめる効果がある！

⇒ねつきがわるくなることも



そうだんできるところがあります

★各区保健福祉センター 障害高齢課

★各総合支所保健福祉課

保健師や相談員がおはなしをききます。
お住まいの区役所・支所にご連絡ください。

・こころの相談(予約制)

精神科医によるこころの健康相談です。
日時は市政だよりをご確認ください。

★仙台市精神保健福祉総合センター
(はあとぽーと仙台)

○はあとライン ○ナイトライン

こころの悩みに関する相談ができます



詳しくはこちら！

