

若い世代の健康づくり

～ニュースレター Vol.37～



発行日: R7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)
 仙台市HPIにも掲載しています!

寒い冬に負けない!
体内リズムを整える
3つのスイッチ

太陽光

食事

体を動かす



この3つのスイッチが揃うと、睡眠時に分泌されるホルモンが夜間十分に分泌され、質の良い睡眠がとれるようになり、体内リズムが整います。特に冬は体内時計が遅れがちになるので意識的に入眠時間を早めましょう。



質の良い睡眠をとるためのポイント

- 適度な運動を行う(例:ウォーキングなど)
- 朝食をしっかり摂り、就寝直前の夜食を控える
- 夕方以降のカフェイン摂取を控える
- 昼寝は20分以内で切り上げる
- 就寝の1~2時間前に入浴し、身体をあたためてから寝床に入る



適正な睡眠時間には個人差がありますが、**6時間以上**を目安として必要な睡眠時間を確保しましょう★



★朝ごはんは一日を活動的に過ごすための大事なスイッチです★

「朝プラ!」をはじめましょう



『朝プラ! ~朝ごはんにプラスワン~』とはそれぞれの今の朝ごはんに「プラスワン」をして、朝ごはんの内容が充実していく人を増やす、仙台市の取り組みです。

朝ごはんを食べると、いいことがたくさん

- 脳へのエネルギーを補給して、脳を目覚めさせることができる⇒勉強の集中力がアップ!
- 体温を上げて、体を目覚めさせることができる
- 腸を刺激して排便を促し、トイレのリズムを整えることができる
- 朝日を浴び、朝ご飯を食べると体内時計がリセットされ、生活リズムが整う



ステップ 1

朝ごはんを食べていない人は、**食べることをプラスワン!** まずは、何かを食べることからはじめ、**毎日食べることを**目指しましょう。

ステップ 2

朝ごはんを食べている人は、毎日食べることを習慣とし、**足りないものをプラスワン!**

主食をプラスワン!



主菜をプラスワン!



副菜をプラスワン!



～お役立ち情報～

●青葉区ホームページ
「常備菜レシピ集」



●健康政策課Facebook
「仙台伊達なキッチン(だてきち)」



大学生が考えたレシピも掲載しています☆

簡単に作れて
 美味しいレシピ
 がたくさん!

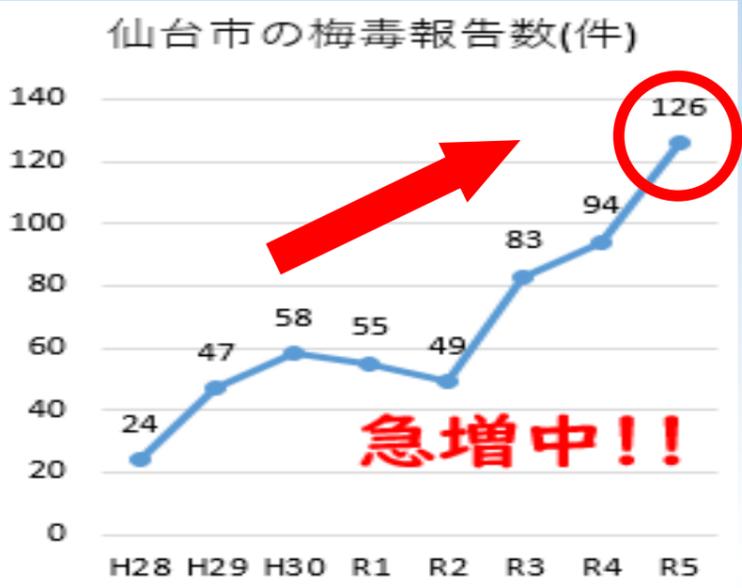


がくせい 学生 の みなさん

WARNING

News 1 性感染症が急増しています！ ご注意ください！

- ◆仙台市で、梅毒の発生が**急増**しています。
- ◆R5年は126件と**過去最多**でした。
- ◆梅毒以外にも、クラミジア等の性感染症と診断される若い患者も多くいます。
- ◆性感染症は、**キス**や**性行為の経験**があれば誰でも感染する可能性があります。



News 2 意外と知らない!? 性感染症(HIV・梅毒) 無料・匿名検査

R6市内大学生 性感染症アンケート結果

仙台市内で性感染症患者が増加している	知っている 36.4	知らない 63.6
仙台市保健所で性感染症検査を受けることができる	知っている 19.5	知らない 80.5
性感染症検査を利用したい	利用したい 68.8	利用したくない 31.2

- ◆2024年10月～12月に仙台市内の大学生に、性感染症のアンケート調査を行いました。
- ◆「性感染症が増加していること」や保健所の「性感染症検査事業」を「知らない」と回答する方が多い結果でした。
- ◆仙台市保健所では、性感染症(HIV・梅毒)の**無料・匿名検査**を行っています。
- ◆二次元コードから、ぜひ一度、仙台市保健所のホームページをご確認ください。

Check it out

仙台市ホームページは [こちら](#)

令和6年度教職員向けメンタルヘルス研修会を開催しました

障害高齢課主催で、令和6年12月20日(金) 青葉区役所7階にて専門学校教職員の先生方を対象に研修会を開催しました。自死対策におけるゲートキーパー研修を通して、学生との関わり方のポイントを学びました。5校7名の参加があり、先生方からは「一人で抱え込まず学校全体でサポートしていこうと考えられる良い機会となった」など感想が寄せられました。ご参加ありがとうございました！

「気づく、聴く、見守る、つながるためのポイント」というテーマで職員よりお話ししました。ゲートキーパーの役割、傾聴のポイントについてや、相談を受ける側のセルフケアについても解説を行いました。

(ゲートキーパー養成研修標準プログラム使用)



講師作成のシナリオに沿って、職員がロールプレイを実演！主訴の異なる2事例を見て、それぞれ工夫点などについて個人ワークを行いました。加えて、専門の相談機関に繋ぐ際の声掛けなど、対応の具体的なポイントを解説いただきました。その後に行ったグループワークでは、ロールプレイ・講話を踏まえ積極的な意見交換が行われました。自死という話題を扱う難しさや、相談に向かう姿勢についてお話しいただき、先生方も自分事と捉え真摯に向き合ってくださいている様子が伝わってきました！



仙台市精神保健福祉総合センターと共に活動している、はあとケアサークルYELL(エール)について紹介いただきました！YELLメンバーが学校の先生方に相談した時の『ちょっと困ったこと』『こんな風に対応してもらって良かったこと』等、現代の若者の生の声を参加して下さった先生方に届けることができました。

※YELL(エール)…市内の大学生がストレスや悩みとの付き合い方について考え、同世代の学生に広める活動を行っているサークル。専門学校に出向いていただくこともできるそうです！

※YELLについての問い合わせ：仙台市精神保健福祉総合センター (はあとぼーと仙台) ☎022-265-2191
専門学校のみなさんからののお問合せ お待ちしております！

最近眠れない… 誰かに話を聴いてほしい… 食欲がない…

相談できる場所があります。ひとりで悩まないでくださいね！

仙台市の相談機関はこちら