

若い世代の健康づくり

～ニュースレター 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

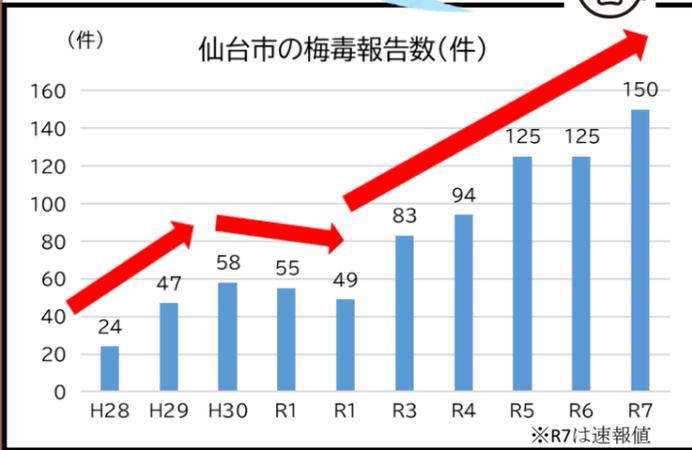
☎022-225-7211(内線6784)



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

R7年はR6年の数を
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不要です。



ネットで予約！
名前を伝えずに
検査ができるよ

市内医療機関での**定額検査**

マイナ保険証などは必要ですが、個人情報医療機関で守られます。



詳しくは仙台市ホームページへ

梅毒検査 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。多少のストレスであれば、集中力が高まるなど良い面もありますが、ストレスが大きかったり長く続いたりすると、こころと身体の調子を崩してしまうことがあります。

気づいて！ストレスのサイン

◆こころのサイン

- ・イライラ怒りっぽくなる
- ・小さなことで驚いたり、急に泣き出す
- ・気分が落ち込んで、やる気なくなる
- ・人付き合いを避けるようになる

◆身体のサイン

- ・寝つきが悪くなったり、夜間に目が覚める
- ・食欲がなくなったり、逆に食べ過ぎる
- ・下痢や便秘をしやすくなる
- ・肩こりや、おなかが痛くなる

なんだかイライラ、くたくた…自分でできることは？



深い呼吸

不安や焦りがあると、知らない
うちに呼吸が浅くなっているかも

笑う

こころを軽くして、辛い日々を
乗り越える力をくれる

今の気持ちを書いてみる

今の悩みと距離をとり、
落ち着いて考えられるようになる

身体を動かす

こころと身体をリラックスさせ、
睡眠リズムを整える



誰かに相談してみよう！

誰かに頼ることも大事なセルフケアの
一つです。

仙台市には相談機関がたくさんあるので、
悩みを話してみましよう。



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

若いから大丈夫...ではない!!



専門学生びよりんとある1日



◆血糖ってなに?

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。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!

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!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



歯ブラシは、毛先が開いてきたら新しいものに替えましょう!



歯と歯肉の間に当てて、やさしい力で小さく動かします

デンタルフロス等も使って、夜はていねいにみがきましょう

フッ化物

むし歯予防効果があるフッ化物入りの歯みがき剤をつかきましょう

歯みがき剤の薬用成分のところに
*フッ化ナトリウム (NaF)
*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

1.5~2cmくらいの量を歯ブラシにのせてみがきます

うがいは少しの水で1回程度

定期健診

定期的に歯科を受診して、お口の様子をみてもらい、歯垢(プラーク)や歯石を取り除いてもらいましょう



朝ごはんは一日を活動的に
すご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?

昨日は夜おそくまで
アルバイト...
ぎりぎりまで寝よう



趣味にお金を使いたい!
食費を節約しよう



時間がない!
お腹が空かない!
飲み物だけでいいや...



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
- 体と脳へのエネルギーとなり、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 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 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!



ごはん・パンなど

主菜をプラスワン!



肉・魚・卵・大豆製品など

副菜をプラスワン!



野菜・きのこ・海藻など

例) + **作り置きでプラスワン!** 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目指しましょう!

~お役立ち情報~

●青葉区ホームページ「常備菜レシピ集」



火を使わない料理、乾物や缶詰を使った料理、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)」



電子レンジで作る料理、旬の食材を使った料理、郷土料理などを紹介しています!

