

わか せだい けんこう 若い世代の健康づくり

発行日: R4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)
ニュースレターは仙台市HPにも掲載しています★

にゅーすれたー
ニュースレター Vol. 32

なつほんばん なつやさい た なつぼてよほう もうすぐ夏本番！夏野菜を食べて夏バテ予防！

なつやさい ばわー ★夏野菜のパワー

あせ うしな びたみん みねらる すいぶん ほうふ
○汗で失われがちなビタミンやミネラル、水分が豊富

つよ ひざ だめーじ う はだ さいせい
○強い日差しでダメージを受けた肌の再生にも

こうか
効果あり！

なつやさい なかま ★夏野菜の仲間 (夏が旬の野菜)



なつやさい つか じょうびさいれしび 夏野菜のびーまんを使った常備菜レシピ！

いた びーまんのじゃこ炒め



つく かた 作り方は

ぼぼ つく やさい た しょくたく
「パパッと作れる！野菜が足りない食卓に！」
いっびん じょうびさいれしびしゅう
あと一品の常備菜レシピ集
み
を見てね！！



は くち けんこう 歯と口の健康づくり

しにくえん は だいじょうぶ
歯肉炎やむし歯は大丈夫？

しんがた ころ なう いる すたいさく ますく にちじょう つづ
新型コロナウイルス対策でマスクをする日常がまだ続きそうですが、歯と口の健康は大丈夫ですか？

歯肉炎やむし歯などの予防には、日ごろから自分で行うケアと、
歯科医院で行うプロフェッショナルケアの両方が大事です。
かかりつけの歯科医院を持って、きれいな歯と口を手に入れましょう。

1かけつ 1ほん
1ヶ月に1本！



は ぶらし こうかん あやす
歯ブラシの交換の目安です。
けさき ひろ は ぶらし
毛先が広がった歯ブラシでは、
よご ぶらーく お
汚れ(プラーク)はうまく落ちません。
1 かけつみまん は ぶらし ひら
そして、1ヶ月未満で歯ブラシが開いて
ちから いれ す
しまうようでは力の入れ過ぎでしょう。
しかいいん
歯科医院で、
じぶん は みが かた
自分にあった歯の磨き方や
でんたるふるす つか かた
デンタルフロスの使い方
おそ
などを教わりましょう。



20さい みな 20歳の皆さ〜ん むりょう しかけんしん 無料の歯科健診ありますよ

- 20歳のデンタルケア
- 対象 20歳 (2002.4.2~2003.4.1生まれ)
 - 内容 歯科健診とデンタルケアの指導
 - 実施期間 2022.7.1~2022.11.30
 - 実施場所 登録医療機関
 - 費用 無料



せんだいにし じゅうみんひょう たいしやうしゃ じゆしけん ゆうそう
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。
ふんしつなど ばあい さいはつこう とい あ
紛失等の場合は再発行します。お問い合わせください。

し ぞもん 知っているようで知らない！？ たばこの疑問 Q&A

けむり で かねつきき からだ えいきよう
煙の出ない「加熱式たばこ」なら、体に影響はないの？

ねんはつばいこう ふきゅう かねつきき は おお ゆうがいぶっつ
2014年発売以降、普及してきている加熱式たばこですが、たばこの葉が使われているため多くの有害物質を
ふく にこちん かみ どうりょうていどふく いせんしやう ひ お
含みます。その中でもニコチンは紙たばこと同量程度含まれているものもあり、依存症を引き起こします。
す あと は だ ゆうがいぶっつ ふく しゅうい はいりよ ひつよう
たばこを吸った後に吐き出す息にも有害物質が含まれるため周囲への配慮が必要です。

す かね
たばこを吸っているとお金がかかるっていうけど？

す つづ おお きんがく たと にち はこす
たばこは吸い続けると、とても大きな金額になります。例えば1日1箱吸ったとしたら・・・
けつ まん せんえん ねんかんやく まんえん ねん まんえんいじよう かね
1カ月1万7千円、年間約20万円、50年で1000万円以上のお金がかかることとなります。

す
たばこを吸う人は
まわ ひと じぶんじしん けんこう
周りの人、自分自身の健康のため
きにえん
めに禁煙にチャレンジを！！



たばこをやめたい方は
らん
こちらをご覧ください

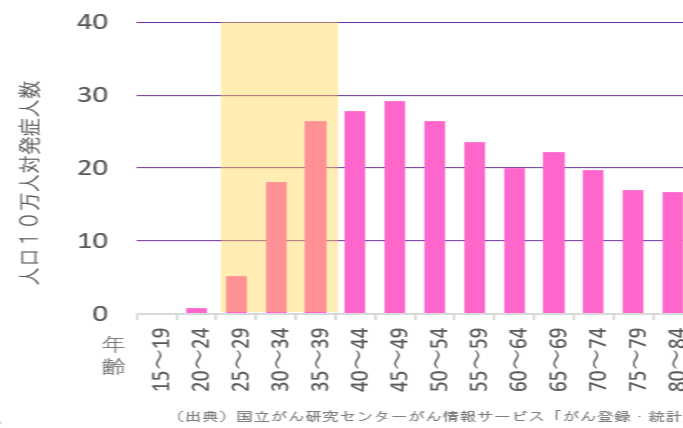


せんだいにしほーむぺーじ
仙台市ホームページ
きんえん じゅうどうきつえんぼうし
「禁煙・受動喫煙防止」

しきゅうけい 子宮頸がんってなあに？

いでん かんけい せいこうしやうけいけん じよせい だれ
遺伝に関係なく、性交渉経験がある女性なら誰でも
かのうせい きんねん だい じよせい
なる可能性があります。近年20~30代の女性で
なか はっしやうりつだいいちい そうき み こわ
は、がんの中で発症率第1位。早期に見つければ怖
びょうき じゆしんりつ ひく げんじやう
い病気ではありませんが、受診率が低いのが現状
ねん かい ていきてき けんしん じゅうよう
…。2年に1回の定期的ながん検診が重要！

子宮頸がんの発症数 (2018)



ほとんどの
初期症状が

- 不正出血
- おりものの増加
- おりものの異臭
- 腹痛・腰痛
- 排尿困難
- 血尿・血便

さい 20歳になったら しきゅうけい けんしん 子宮頸がん検診を受けましょう！

- 対象：20歳以上で仙台市に住民票がある方
- 申し込み方法：①または②を選択
- ①市民検診申し込み専用はがきを記入のうえ投函
- ②Web申請：仙台市HPで「市民健診」を検索
- 締め切り：令和4年11月30日 (①は必着)


★令和4年4月20日時点で、仙台市に住民票がある
まん さい へいせい ねん がつ にち へいせい ねん がつ にちうまれ
満20歳 (平成13年4月2日~平成14年4月1日生)
かたせんいん むりょうくーぽんけん そうふ
の方全員に無料クーポン券を送付しています！！

けんこう せいかつ おく こころが健康な生活を送ろう

げんき み
こころの元気を見つめてみよう

おお ふたん う だれ さまざま へんか お
こころに大きな負担を受けると誰でも様々な変化が起きます。

さいきん
最近こんなことはありませんか？



ちようし へんか
からだの調子の変化

ねむ あさはや めざ ○眠れない、朝早くに目覚める	い ふかいかん ○胃の不快感
じゆくすいかん ○熟睡感がない	つか ○疲れがとれず、だるい
わる ゆめ へん ゆめ ○悪い夢、変な夢ばかりみる	つか ○疲れやすい
しょくよく ○食欲がない	ずつう かた ○頭痛・めまい・肩こり
げり べんび つづ ○下痢や便秘が続く	なに むね ○何もないのに胸がどきどきする

こうどう へんか
行動の変化

ひようじよう くら ○表情が暗くなる	けつだんりよく にぶ ○決断力が鈍くなった
なみだ ○涙もろくなる	ひと あ めんどう ○人に会うのが面倒になった
さいきんこえ あ わら ○最近声を上げて笑ったことがない	いんしゆりよう ふ い ○飲酒量が増えたとされる
はんのう おそ ○反応が遅くなる	お つ ○落ち着きがなくなる

きも へんか
気持ちの変化

かな さび つよ ○悲しさや寂しさが強くなる	わる かん じぶん せ ○悪いことをしたように感じて自分を責める
しゆうちゆうりよく つづ ○集中力が続かない	ものおと ゆ びんかん ○物音や揺れなどに敏感になる
す ○好きなこともやりたくない	いらいら おこ ○イライラ、怒りっぽくなる
わる かんが ○悪いことばかり考える	きぶん こうよう ○気分が高揚してしまう

はんのう お あんてい せいかつ おく しぜん かいふく
これらの反応が起きても、安定した生活を送ることで自然に回復していきます

かいふく じかん ひと
しかし、回復には時間がかかり、そのはやさも、人それぞれです

はんのう つよ まいにち せいかつ えいきょう かん はや そうだん
反応が強く、毎日の生活に影響していると感じるときは早めに相談しましょう

じぶん あ せるふけあ と く 自分に合うセルフケアに取り組もう



えいが どらま あにめ
映画、ドラマ、アニメをみる

うんどう
運動する

ともだち せんせい そうだん
友達や先生に相談する


ね
寝る

た
食べる

しゆみ とく
趣味に取り組む

せるふけあ と い すとれす じょうず つ あ あんしん せいかつ
セルフケアを取り入れ、ストレスと上手に付き合うことが、安心した生活につながります

せんだいし そうだんきかん 仙台市の相談機関はたくさんあります



かくくほけんふくしせんたー しょうがいこうれいか
○各区保健福祉センター 障害高齢課

かくそうごうしよほけんふくしか
○各総合支所保健福祉課

ほけんし せいしんほけんふくしそūdāいん
保健師や精神保健福祉相談員が
ずいじ そうだん おう
随時ご相談に応じます

す くやくしよ ししよ れんらく
お住まいの区役所・支所にご連絡ください

そうだん よやくせい
○こころの相談(予約制)

せいしんかい けんこうそūdāいん
精神科医によるこころの健康相談です

にちじ す く こと
日時はお住まいの区で異なります

しせい らん
市政だよりをご覧ください

せんだいしせいしんほけんふくしそūdāいん
○仙台市精神保健福祉総合センター

(はあとぽーと仙台)


らいん
○はあとライン

ないとらいん
○ナイトライン

なや かん そうだん
こころの悩みに関する相談ができます

た そうだんきかん
その他の相談機関や

くわ
詳しくはこちら

せるふけあ そうだんきかん かつよう けんこう せいかつ おく
セルフケア・相談機関などをうまく活用し、こころが健康な生活を送りましょう