

わか せだい けんこう 若い世代の健康づくり

発行日：R3年7月（夏号）
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6782）
ニュースレターは仙台市HPにも掲載しています★

ねっちゅうしょうけいかい
「熱中症警戒アラート」の運用が始まりました！

ねっちゅうしょう きけんせい きわ たか よそう ひ ぜんじつゆうがた
熱中症の危険性が極めて高いと予想される日の前日夕方または
とうじつそうちょう とどうふけん はっぴょう
当日早朝に都道府県ごとに発表されます。

ニュースレター

Vol.30 →



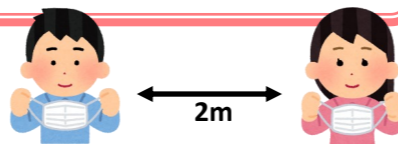
かつ ねっちゅうしょう きけん
7～8月が熱中症の危険が
もっと たか
最も高い！

ことし なつ きあん へいねんび
今年の夏の気温は「**平年並み**」か
たか よどく
「**高め**」と予測されています。
(日本気象協会より)



はず とき
マスクを外す時は…
おくがい ひと いじょうはな
屋外で人と**2m**以上離れているとき！

コロナ禍2年目の夏がやってきました ねっちゅうしょうよぼう しんがた かんせんぼうし 熱中症予防×新型コロナウイルス感染防止



かわ すいぶん と
のどが**渴**いていなくても**こまめに水分**を取ろう！
いち めやす
(1日1.2Lを目安に)

ちやくようじ はげ
マスク着用時は**激**しい
うんどう さ
運動を**避**けよう！

けんこうひがい たばこがもたらす健康被害

でんし あんぜん 電子たばこなら安全？

けむり いっさんかたんそ
たばこの煙には、**ニコチン**や**タール**、**一酸化炭素**などの
ゆうがいぶっつ やく しゅるい はつ ぶっつ ぶく
有害物質や、約70種類の**発がん物質**が含まれています。

かねつしき でんし
加熱式たばこや電子たばこなどの
しんがた
「**新型たばこ**」にも、**ニコチン**や
はつ せいぶっつ はい
発がん性物質は入っています！

きつえん ひ お びょうき 喫煙が引き起こす病気

のうどっちゅう しんぞうびょう
・がん ・脳卒中 ・心臓病

とうじょうびょう まんせいへいぞくせいはいしっかん
・糖尿病 ・慢性閉塞性肺疾患

わか とき す つづ なが きかんきつえん
若い時から吸い続けていると、**長い期間喫煙**する
こと**になるので病気になるリスクも高くなります**

す かた たばこを吸っている方へ

きんえん 禁煙のメリット

- びょうき きけん へ いきぎ
・病気の危険が減る・息切れしにくくなる
- はん ねむ
・ご飯がおいしくなる・よく眠れるようになる
- きんえん す とき たいしよほう
禁煙に**チャレンジ**！吸いたくなった時の**対処法**
- れいすい の こんぶ
・冷水を飲む・ガムや昆布をかむ
- はみが からだ うご しんこきゅう
・歯磨きする・身体を動かす・深呼吸する

たばこをやめたい方は
こちらをご覧ください



仙台市ホームページ

「禁煙・受動喫煙防止」

しんがた かんせんしやう
新型コロナウイルス感染症も、
きつえんしや しゅうしやうか
喫煙者は重症化するリスクが
たか
高くなります！



あさ てがる やさい た 朝ごはんを手軽に野菜を食べよう



じょうびさい かつよう 常備菜の活用で いそが あさ しょくじ 忙しい朝もバランスの良い食事を！

じょうびさい かつよう
常備菜を活用することで、おいしく、
てがる やさい せっしゅ
手軽に野菜を摂取することができます。

たまご はん ま
また、卵やご飯に混ぜることでワンランク
うえ りょうり しあ
上の料理に仕上がります。



レシピ集の一例を紹介！

おうどう てがる にも 王道を手軽に！ひじきの煮物



あさ かんたん
◎朝ごはんに簡単アレンジ

たまご つつ
卵で包んでオムレツに！
あつや たまご くさい
厚焼き玉子の具材に！
はん ま かんたん た こ はん
ご飯と混ぜて簡単炊き込みご飯！

ほか かんたん つく じょうびさい けいさい
他にも簡単に作れる常備菜レシピを掲載。
つく かた ざいりょう など くわ ないよう
作り方や材料、エネルギー等の詳しい内容は
「**パパッと作れる！野菜が足りない食卓に！**
あと一品の常備菜レシピ集」を見てね！

せんだいし けいさいちゆう
★仙台市ホームページに掲載中★



じょうびさい しゅう
常備菜レシピ集
はこちらから！



は くち けんこう わか ころ たいせつ 歯と口の健康づくり 若い頃からのケアが大切！

は たち 20歳のデンタルケア **無料!**

たいしやうねんれい さい せんだいし じゅうみんひやう かた
対象年齢：**20歳**（仙台市に住民票のある方）

へいせい ねん がつ じち へいせい ねん がつ じちうまれ
平成13年4月2日～平成14年4月1日生

ない よう もんしん しかけんしん しどう
内 容：問診・歯科健診・デンタルケア指導

じっしばしよ とうろくいりやうきかん
実施場所：登録医療機関

じっしきかん れいわ ねん がつ がつ
実施期間：令和3年7月～11月



たいしやう かに
対象となる方には、
じっしきかんまえ じっしんけん おく
実施期間前に受診券をお送りします

しにくえん
これって歯肉炎？

は じやうたい
歯ぐきの状態は？

かがみ かんさつ
鏡で観察してみましょう

- あか ひか
□赤みがあり、てかてかと光っている
- は は あいだ は は
□歯と歯の間の歯ぐきがぶよぶよ腫れている
- は しゅっけつ
□歯みがきで出血する

これらの状態であれば**歯肉炎**？でも大丈夫！

しこう しせきなど よこ と よ
歯垢や歯石等の汚れを取ることで良く
なります。

かかりつけ歯科医を持ち、定期的に
しかけんしん は う
歯科健診と歯のクリーニングを受けましょう！

こころの17レッシュをしよう

げんき こころの元気をチェック

さいきん しゅうかん じょうたい もっと ちか えら
最近2週間のあなたの状態に最も近いものを選んで、その数字を合計してください

てん まいにち てん ひ おお てん ひ すく てん ひ まった
3点:ほとんど毎日 2点:そういう日が多い 1点:そういう日のほうが少ない 0点:そういう日は全くない

あか たの きぶん す 明るく、楽しい気分で過ごした	3	2	1	0
お つ きぶん す 落ち着いた、リラックスした気分で過ごした	3	2	1	0
いよくてき かつどうてき す 意欲的で活動的に過ごした	3	2	1	0
やす きも めざ ぐっすり休め、気持ちよく目覚めた	3	2	1	0
にちじょうせいかつ なか きょうみ 日常生活の中に興味のあることがたくさんあった	3	2	1	0

日本語版WHO-5健康状態表(簡略版一部改変)

てんいじょう 8点以上

おお しんぱい
大きな心配はなさそうです。

まわ ひとたち
周りの人達はどうか？

てんみまん こうもく 8点未満または1項目で

てん ばあい も0点がある場合

こころ つか
心の疲れがたまっているのかもしれない。長引くと心身の不調に陥りやすい状態です。

こころの疲れがたまっている時には…

こころとからだのメンテナンスが必要です

からだの緊張をほぐして、こころの緊張を和らげてみましょう

授業の合間にやってみよう！

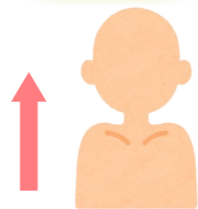
緊張させて → ゆるめて



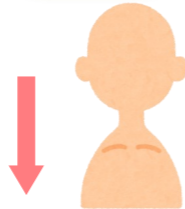
①ゆっくり
て
手をにぎる

②スツと
て
手をひらく

①肩を
あ
上げる



②スツと
かた さ
肩を下げる



2~3回繰り返してじわーっと力が抜ける感覚を味わおう

ストレスと上手に付き合うために

自分に合うセルフケアを見つけてみましょう

いつものストレス解消法で

新しいストレス解消法で

えいが
映画やドラマ
おんがく うんどう
音楽・運動

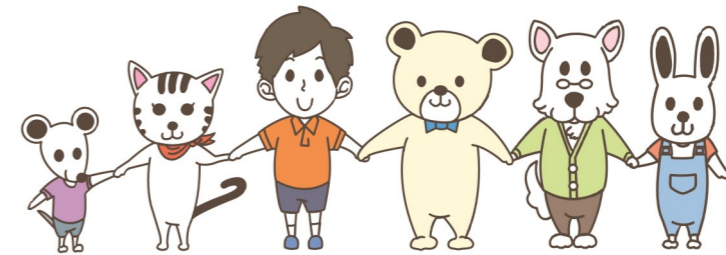
おいしいものを食べる
だれ
誰かとコミュニケーションをとる

あたら しゅみ はじ
新しい趣味を始める

いしき
意識してコミュニケーションをとる

かぞく てつだ
家族の手伝いをする

まな ふくしゅう
学んだことを1から復習する



参考:若年層向け普及啓発活動 はあとケアサークル YELL

だいじ
大事なものは… せいかつ いじ かんじょう うと
生活リズムを維持すること・感情をありのまま受け止めること

さいあく じたい かんが つづ いや みつづ
最悪の事態を考え続けられないこと・嫌なニュースを見続けられないこと



こま でんわ
困ったときは電話してみよう！

だれ たよ
誰かに頼ることも

だいじ
大事なセルフケアの1つです。

せんだいし そうだんきかん
仙台市には相談機関がたくさんあるので、

なや はな
悩みを話してみましょう。



せんだいし そうだんきかん
仙台市の相談機関はこちら