

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★

「熱中症警戒アラート」の運用が始まりました！

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当日早朝に都道府県ごとに発表されます。

◎環境省のLINE公式アカウントで確認することができます！

ニュースレター
Vol.30 →

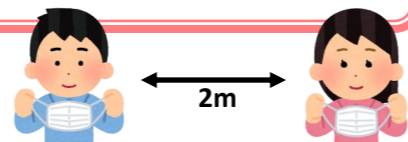


7～8月が熱中症の危険
が最も高い！

今年の夏の気温は「**平年並み**」か
「**高め**」と予測されています。
(日本気象協会より)



マスクを外す時は…
屋外で人と**2m以上**離れているとき！



熱中症予防×新型コロナウイルス感染防止

のどが渴いていなくてもこまめに水分を取ろう！（1日1.2Lを目安に）



マスク着用時は激しい運動を避けよう！



たばこがもたらす健康被害

たばこの煙には、**ニコチン**や**タール**、**一酸化炭素**などの**有害物質**や、約70種類の**発がん物質**が含まれています。

喫煙が引き起こす病気

- ・がん
- ・脳卒中
- ・心臓病
- ・糖尿病
- ・慢性閉塞性肺疾患

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**

新型コロナウイルス感染症も、喫煙者は重症化するリスクが高くなります！



電子たばこなら安全？

加熱式たばこや電子たばこなどの「**新型たばこ**」にも、ニコチンや**発がん性物質**は入っています！

たばこを吸っている方へ

禁煙のメリット

- ・病気の危険が減る・息切れしにくくなる
 - ・ご飯がおいしくなる・よく眠れるようになる
- 禁煙にチャレンジ！吸いたくなった時の対処法
- ・冷水を飲む・ガムや昆布をかむ
 - ・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」

朝ごはんを手軽に野菜を食べよう



常備菜の活用で 忙しい朝もバランスの良い食事を！

常備菜を活用することで、おいしく、手軽に野菜を摂取することができます。
また、卵やご飯に混ぜることでワンランク上の料理に仕上がります。



レシピ集の一例を紹介します！

王道を手軽に！ひじきの煮物



◎朝ごはんにも簡単アレンジ

- 卵で包んでオムレツに！
- 厚焼き玉子の具材に！
- ご飯と混ぜて簡単炊き込みご飯！

他にも簡単に作れる常備菜レシピを掲載。
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！あと一品の常備野菜レシピ集**」を見てね！
★仙台市ホームページに掲載中★



常備菜レシピ集は
こちらから！



歯と口の健康づくり 若い頃からのケアが大切！

～日頃のケアで輝く歯、きれいなお口を手に入れよう！～

20歳のデンタルケア 無料！

対象年齢：20歳（仙台市に住民票のある方）
平成13年4月2日～平成14年4月1日生
内容：問診・歯科健診・デンタルケア指導
実施場所：登録医療機関
実施期間：令和3年7月～11月



対象となる方には、
実施期間前に受診券を
お送りします

これって歯肉炎？

歯ぐきの状態は？
鏡で観察してみましょう



口赤みがあり、てかてかと光っている
口歯と歯の間の歯ぐきがぶよぶよ腫れている
口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！
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
歯科健診と歯のクリーニングを受けましょう！

こころのリフレッシュをしよう

こころの元気をチェック

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

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

明るく、楽しい気分で過ごした	3	2	1	0
落ち着いた、リラックスした気分で過ごした	3	2	1	0
意欲的で活動的に過ごした	3	2	1	0
ぐっすりと休め、気持ちよく目覚めた	3	2	1	0
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)

8点以上

大きな心配はなさそうです。
周りの人達はどうか？

8点未満または1項目でも0点がある場合

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

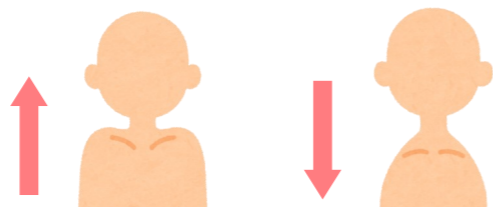


①ゆっくり
手をにぎる

②スッと
手をひらく

①肩を
上げる

②ストンと
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

映画やドラマ
音楽・運動
おいしいものを食べる
誰かとコミュニケーションをとる

新しいストレス解消法で

新しい趣味を始める
意識してコミュニケーションをとる
家族の手伝いをしてみる
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

大事なものは… 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
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



困ったときは電話してみよう！

誰かに頼ることも
大事なセルフケアの1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ょう。



仙台市の相談機関はこちら