

わか せだい けんこう 若い世代の健康づくり

発行日：R4年2月（冬号）
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6784）

ニュースレターは仙台市HPにも掲載しています♪

ニュースレター
Vol.31 ⇒

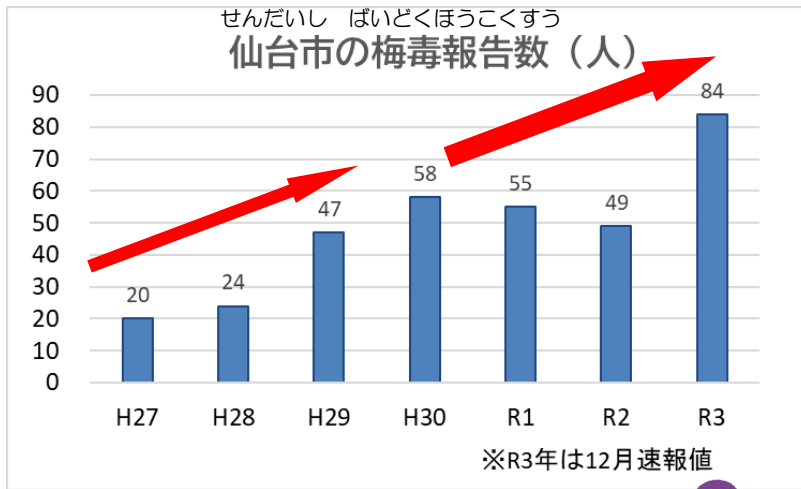


ばいどく きゅう そう ちゅう 梅毒が急増中！！

ばいどく 梅毒って??

- 性器クラミジア感染症やHIV／エイズ、淋菌などの**性感染症（STI）**の1つ
- 性行為・キス**による接触感染が原因

女性は**20歳代**で最も多く
男性は**20～40歳代**に多い



梅毒って何が怖いの？

- 感染して約3週間後から、感染した所（性器や口）にしこり、手のひらや体に赤い発疹などの症状が出る
- 症状が出たり良くなったりするので、**気づかぬうちに進行**する
- 治療しないと・・・手足の麻痺、眼・脳神経の障害が出る
- 妊婦が感染すると、胎児にうつり、流早産の原因になることもある
- 免疫ができにくいから**何度でも感染**する
- パートナーも治療しなければ、自分が治療してもまた感染する

自分たちができること

- * **パートナー**と検査を受け、お互いの感染の有無を確認する
- * 感染していたら治療を受ける

早く見つけて治療すれば治る！

- * 決まったパートナー以外との**性行為**をしない
- * 性感染症の予防には**コンドーム**の着用も大切

ビルは**性感染症**の予防にはならない



仙台市では梅毒・HIV（エイズ）の血液検査を**無料・匿名**（=名前を言わずに）で実施しています。ネットで検索⇒

青葉区管理課 R4.1月作成

野菜、足りていますか??



野菜の摂取目標量

350g/日

どのくらい??

自分の両手に3つ分が目安！



そのうち1つは緑黄色野菜に。

平成28年県民健康・栄養調査結果によると、宮城県の20代では、目標に対して約100g不足しています。

野菜をたくさん食べるコツ

- ・加熱をしてかさを減らす
電子レンジを使うと簡単♪
- ・朝、昼、夕 毎食食べる
- ・外食するときは定食を選ぶ



「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

仙台市 常備菜レシピ集



★仙台市ホームページに掲載中★



新しい生活様式での運動

自粛生活が続き、家でじっとしていることは心身の健康に悪影響を及ぼします。

自宅でも少しの運動を取り入れて
心身の体調を整えましょう♪

一日の歩数はどれくらい？

健康日本21（第二次）によると… **成人男性9000歩・女性8500歩以上が目標！**

いきなりこんなに歩くのは大変です。

まずは、**今よりも10分（=およそ1000歩）**多く、歩いてみましょう。

例えば、一駅前で降りる、少し遠い場所に出かけてみるなど

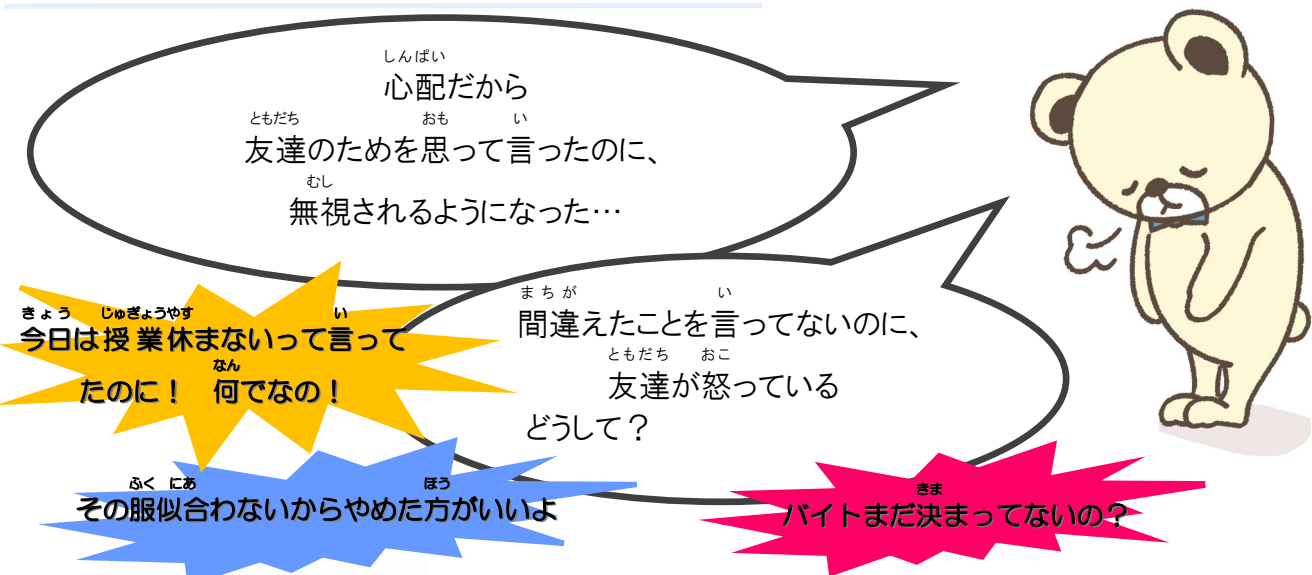
Youtubeに投稿されている「宅トレ動画」を見ながら自宅でも簡単トレーニング！

ポイントがもらえる歩数計アプリを使うのもおすすめです♪



きも しょうず つた 気持ちを上手に伝えてみよう

みな
皆さんはこんなことはありませんか？



仙台市こころの健康づくりキャラクター「ここまる」

つた かた くふう
そんなときは伝え方を工夫してみよう!

じょうず かわ 上手に会話をするためのヒント

わたし しゅご つた
①「私」を主語にして伝える (Iメッセージ)

じゅぎょう き わたし さび
授業に来てないし、私は寂しかったよ
やす とき おし うれ
休む時は教えてくれると嬉しいなあ

こういてき いい かた つた
②肯定的な言い方で伝える

ふんいき
いつもと雰囲気ちがうね
ほう に あ
〇〇の方が似合いそう!

じぶん きも つた
③自分がどんな気持ちか伝える

かね はな き
お金がないって話していたから、バイトが決まったか
き しんぱい
気になっちゃって。心配していたんだ

れいわ おん どきょうしょうくいんむ けんしゅうかい! かいさい 令和3年度教職員向けメンタルヘルス研修会を開催しました

れいわ ねん がつ にち きん せんもんがっこうきょうしゅくいん せんせいが たいしょう けんしゅうかい かいさい
令和3年12月10日(金) 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。
じしさいさく けんしゅう せいと まな
自死対策におけるゲートキーパー研修をとおして、生徒さんとのかわりを学びました。また、
がくせい
学生ボランティアサークル「はあとケアサークルYELL」の紹介を行っています。先生方からは
がくせい ちが へんか き はなし き おも こんご たいおう やくだ
「学生がいつもと違う変化があったらすぐ気づき話を聴こうと思った」「今後の対応に役立てること
かん かんそう よ さんか
ができると感じた」との感想が寄せられました。みなさん、ご参加ありがとうございました。



しょうかい はあとケアサークル YELL のご紹介

せんだいしんない がくせい あつ かつどう
はあとケアサークル「YELL」は、仙台市内の学生たちが集まって活動している ボラ
ンティアサークルです

●どんなことをしているの？

しんない がくせい つき かいあつ こうりゅう げんざい じょうず
市内の学生が、月に1回集まって交流しながら(現在はオンラインで)、「ストレスとの上手な
つ あ かた なや の こ かんが どうせだい
付き合い方」や「悩みがあるときには、どうすれば乗り越えられるか」などを考えて、同世代
がくせい ちしき のぞ かいしょうほうほう けいはつ
の学生に、メンタルヘルスの知識やストレスの望ましい解消方法について、啓発しています

●YELLの活動をしてみて

じぶん おこな たいしょうほうい がい
自分が行っているストレス対処法以外を
し べんきょう
知ることができてとても勉強になる

たこう こうりゅう ば
他校との交流の場にも!

どうせだい めせん じょうほうはっしん
同世代の目線で情報発信していける
つよ
強みがある

と あ せんだいしせいしんほけんふくしそごう せんだい
問い合わせ：仙台市精神保健福祉総合センター (はあとぽーと仙台) ☎022-265-2191

そうだん ばしょ
相談できるような場所を
けいさい せいさくちゅう
掲載したグッズを製作中!



せんもんがっこう
専門学校のみなさんからの
たいあ さんか
お問合せ・ご参加お待ちしております

たい おも ふあん
大したことじゃないと思う不安でも

まとまっていなくても

つか たま とき
こころに疲れが溜まった時は

そうだん
相談してみましよう

ばくぜん ふあん
漠然とした不安でも



せんだいし そうだんきかん
仙台市の相談機関はこちら