

未来のあなたにプレゼント

朝ごはん食べていますか？

仙台市の20代

朝食を毎日食べる人 **54.5%**
(男性**53.4%** 女性**55.1%**)

仙台市の意識等に関する調査 H29年3月

朝食を食べる習慣は、
就活や年収にも
影響するという報告も
あります！



朝ごはんのイイところ！



脳のエネルギー源

朝食を食べると脳が活性化され、集中力が高まります。

体の目覚ましスイッチ

肥満予防

食事の回数が少ないと、体がエネルギーを蓄えようとし、脂肪がつきやすくなります。

今まで食べていなかった人は…

ステップ1 手軽なもの（ヨーグルト、バナナ等）から食べてみる

ステップ2 栄養バランスを考えて食べてみる

ステップ3 自分で朝ごはんを作ってみる

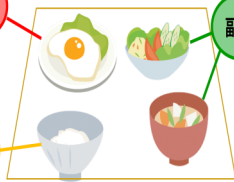
Let's朝ごはん



～バランスの良い食事～

肉・魚・卵
大豆製品のおかず

主菜



副菜

野菜・きのこ
海藻類のおかず

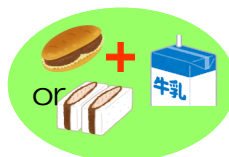
主食

ごはん・パン
麺類

主食・主菜・副菜の3つをそろえて

忙しい朝は

コンビニ食を組み合わせる



宮城野区家庭健康課【R3年6月発行】

未来のあなたにプレゼント

自分のカラダを大切にしていますか？

未来のあなたのため、カラダにいいこと

始めてみませんか？

ハタチ
20歳の

36.0%が「進行した歯周炎」!?



進行した歯周炎



初期の歯周炎



歯肉炎



健康な歯ぐき

歯ぐきから出血... 69.2%

口臭が気になる... 17.1%

歯が痛い・しみる... 20.1%

(令和元年度20歳のデンタルケアより)

上記の症状があれば、
歯周病かもしれません。



対象となる方には受診券が届きます。📄

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日生まれの方

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：7月～11月

診査料金：**無料**



※20歳になる年度の6月下旬に受診券が届きます。



伊達家伯記念会協力

20歳から受けられる子宮頸がん検診

子宮頸がんは無症状。検診を受けることが大切です。

令和4年（2022年）3月31日時点で

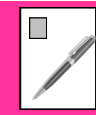
20歳以上の仙台市に住民票がある方は、子宮頸がん検診を
市民健診で受けることができます。

最終締め切り：令和3年11月30日（火）必着



申込み方法

申し込み
はがき



or

電子申請
パソコン版



申込み案内を入手

「仙台市市民健診」で検索 or QRコード読みこみ

検診を受ける時のポイント

1. 生理日の検診は避ける
2. 検査の3日前からビデによる洗浄、タンポン、セックスは避ける

子宮頸がん検診の流れ

1. 問診
2. 下着をとって内診台に腰掛ける
3. 診察（細胞採取 内診）
4. 終了

子宮頸がんは、セックスによる
ウィルス（HPV）感染が原因です。

無料クーポン券

21歳になる年度に
子宮頸がん検診の
無料クーポン券が届きます。
令和3年度対象者の生年月日

平成12年4月2日～
平成13年4月1日生

