

今月の担当



保健師
い が ら し ゆ め
五十嵐 夢世

2月になり、お正月の休みボケからようやくと抜け出すことができました！

健康情報

スマートフォン・パソコン
使いすぎていませんか？



スマートフォン・パソコン、テレビなどの情報メディアの世界に没頭しすぎると、健康被害を招きます。この事態を「メディア依存症」といいます。特にインターネット依存症(以下「ネット依存症」)によって、子どもの生活習慣の乱れが懸念されています。その上で、心身ともに健康に過ごすことができるよう、子どものネット依存症の予防についてご紹介します。

ネット依存症とは

日常生活や健康よりもインターネットでゲームなどをすることを優先して、使用時間などを自分でコントロールできなくなる状態をいいます。「自分は大丈夫」と思っているも油断は禁物です。誰にでも起こり得るということを認識しておきましょう。

ネット依存症が心や
身体に与える影響

健康への影響は、子どもだけでなく大人にも共通します。

子どものネット依存症の兆候

- ・使用時間がかなり長くなった
- ・夜中まで使用を続ける
- ・朝が起きられない
- ・他のことに興味を示さない
- ・インターネットを絶えず気にする
- ・注意をすると激しく怒る
- ・インターネットの使用時間や内容などについて嘘をつく
- ・インターネットによって成績が下がった



〈心の影響〉

インターネットの使用を我慢できなくなり、時に感情のコントロールができなくなります。深刻になるとパニック症状を引き起こします。

〈身体の影響〉

- ①視力の低下、ドライアイ
長時間画面を見続けることで起こりやすくなります。
- ②体力の低下
運動不足となり、筋力や運動機能などが低下します。
- ③栄養状態の低下
インターネットに熱中するあまり、1日3食食べなかったり、使用しながら食べることもできるカップラーメンや菓子パンが多くなることで、栄養バランスの乱れにつながります。
- ④めまい・吐き気・肩こり・腰痛
〈社会性への影響〉
インターネットに没頭することで、家族や友達との会話が減り、そのまま成長して大人になると、社会とのかかわりが難しくなることがあります。また、特に乳幼児期では、

ネット依存症の予防

インターネットだけでなくテレビやDVDを長時間視聴する、親の使用しているスマートフォンを子どもに見せたり使用させたりすることでも、言葉の発達に影響があると言われています。

①子どもの前では、スマートフォン・パソコンなどの操作を控えましょう。
親が使用することで、子どもと接する時間が減ったり、操作中に子どもの様子やサインを見落としたりしてしまいます。使用する環境・時間を見直してみましよう。

②使用する時間帯や場所、ゲームにかける金額などルールを事前に決めましょう。
「使用時間は1日合計2時間以内にする」、「1時間後に休憩を設ける」といった長時間の使用を防ぐルールや、「ゲームやパソコンは自分の部屋でなく、決まった部屋でする」など、子どもの使用状況を、親が把握できるルールも大切です。



あなたの健康づくりを応援します！

「北海道健康マイレージ」に
参加して特典をもらおう！



「北海道健康マイレージ」とは、道が道民の健康診断やがん検診などの受診率の向上、健康に配慮した生活習慣を身に付けるきっかけづくりを目的として、市町村・協賛企業と協働で行う事業です。

町が実施する健康づくり事業をポイント化し、参加者が検(健)診や健康講座に参加して6ポイントを集めると、抽選で協賛企業から特典が当たります！

北海道が募った企業からの協賛品

(例) 大塚製薬株式会社から「SOY JOY」
株式会社セコマから「Secomaスポーツウォーター」など…

特典の内容

対象者 20歳以上の町民

1
ポイントカードをもらおう！
(期間)平成29年3月31日まで

まずは、窓口に参加登録申込書を提出してポイントカードをもらおう！(先着250人)
参加登録申込書は町ホームページからダウンロードできます。

2
ポイントを貯めよう！
(期間)平成28年4月1日～平成29年3月31日

対象事業(下記参照)に参加してポイントを貯めよう！

事業名	獲得ポイント
1 健康診断を受診 (特定健診・基本健康診査・職域の健康診断・個人の人間ドック) ※雇用時健康診断等は対象外	2ポイント ※2回以上受診した場合もポイント付与は1回のみ
2 がん検診を受診 (肺がん・胃がん・大腸がん・乳がん・子宮がん・骨密度・前立腺がん) ※職域のがん検診、個人の人間ドックを含む	2ポイント ※2種類以上受診した場合もポイント付与は1回のみ
3 糖尿病講演会(平成28年7月2日実施)	
4 やさしい精神保健講座(平成29年3月実施予定)	1ポイント
5 冬季・健康栄養教室(H29年1月～3月実施)	※事業ごとに1ポイント付与
6 機能訓練室利用(レッスン、プール一般開放含)	

機能訓練室利用は、運動メニュー表1枚終了したら、1ポイント付与。2枚終了してもポイント付与は1回のみなので、ご注意ください。

※すでに受けた検(健)診や参加した事業もさかのぼってポイントを得ることができます。参加登録申込書を提出する際に口頭でお伝えください。
※町実施以外の検(健)診を受けた場合は、結果など受診を証明できるものをご持参ください。

3
特典に応募しよう
(期間)平成29年3月31日締切

合計6ポイント貯まったら特典に応募しよう！
※お1人につきポイントカード1枚に限りです。

4
特典の送付
(期間)平成29年5月

北海道で抽選を行い、当選者に特典を送付します。
※当選者の発表は、特典の発送をもって代えさせていただきます。

問い合わせ・参加申し込み窓口・特典応募窓口
町民福祉課 健康推進グループ(総合ケアセンターゆくり内) ☎26-7871