

スマホ依存になっていませんか？

スマートフォン(スマホ)が急速に普及し、生活に欠かせないものの一つとなっています。“気になることがあるとスマホで調べてしまう”また、“スマホが手元にないと不安”ということはありませんか？自分自身が気づかぬうちにスマホ依存になっているかもしれません。スマホ依存は睡眠障害を始め、心身に様々な影響をもたらします。親子でスマホの使い方を見直してみましょう！

スマホ依存の症状

スマホ依存とは、「スマホの使用を続けることで昼夜逆転する、成績が著しく下がる等の問題が起きているにもかかわらず使用がやめられない。スマホが使用できない状況が続くと、イライラして落ち着かなくなる等、精神的に依存してしまう状態」のことを言います。

- 親子でスマホ依存傾向チェック
- スマホが手元にないと不安になる
 - SNSやメールを必要以上に確認する
 - 1日中スマホに関する事を考え、どうしても触ってしまう
 - 食事中や会話中にもスマホを見てしまう
 - スマホのために家族との会話が減っている
 - スマホのために仕事の効率や成績が下がっている
 - スマホを見ているとかなりの時間が経過している



スマホ依存の影響

スマホ依存になると自分自身でスマホを使いたい欲求を抑えることが難しくなり、心身だけでなく家庭や生活習慣にも大きな影響を及ぼします。重度の場合は専門的な治療が必要となります。

身体的

運動不足
腰痛、肩こり
(ストレートネック)
視力低下



精神的

睡眠障害
意欲低下
記憶力低下



生活上の問題

昼夜逆転
引きこもり



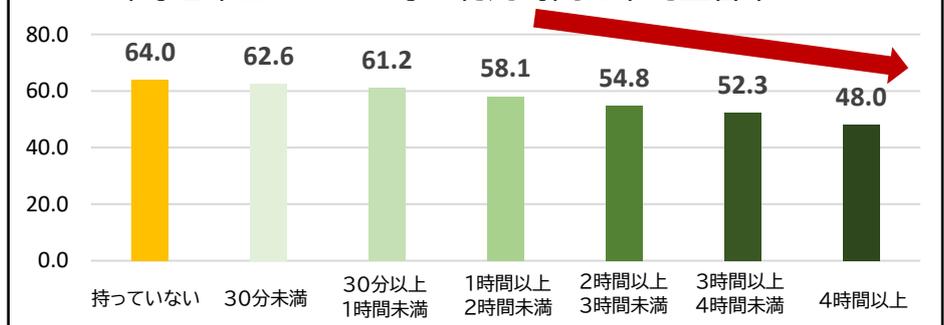
経済的問題

過剰な課金
借金



脳の発達途中である思春期や青年期ではスマホ依存による影響がさらに大きいと言われています。中学生のスマホの使用時間が長くなるにつれて平均正答率も低くなるという調査結果が出ています。

<中学2年生のスマホ等の利用時間と平均正答率>



(引用:平成28年度とちぎっ子学習状況調査)

スマホに依存に陥らないために...

スマホとは適度な距離感を保つようにしましょう！
困ったときには医療機関へや相談窓口へ相談することをおすすめします。

スマホ以外の趣味や
楽しみを親子で一緒に
見つけましょう



仕事中や夜、休日など
スマホを手元に置かない
時間を作りましょう



脳が昼と夜を正しく
認識できなくなるため
寝る前のスマホ操作は
やめましょう



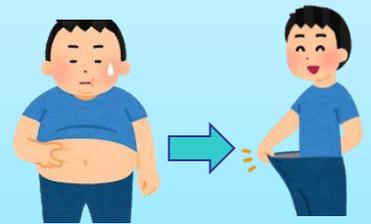
健康診断だけが私たちの仕事ではありません！！
従業員の元気アップのお手伝いを承ります！！

特定保健指導

うちの会社は、他社に比べて高いメタボ率。

日中はお客さん対応で、定時に昼食が摂れないことも多い。繁忙期は残業続きで、不規則な食生活。そう言えば、他社の方が、保健指導を実施してみたら、従業員の健康意識が想像以上に高まったと話していた！保健師や管理栄養士さんも、忙しい生活の中でもできるコツを教えてください。保健指導料は、健康保険組合が負担する割合が高いし、今年うちの会社でもやってみたいな。

※料金については、健康保険組合にお問合せください。
自己負担が発生する場合があります。



健診後フィードバック

健康診断の後、健診担当者としては、

健診で所見があった人たちには、確実に病院へ受診して欲しい。

しかし、私が伝えてもなかなか受診にはつながらない。こんな時、保健師さんなどの専門スタッフが後押ししてくれると助かる。従業員は財産！その従業員が健康でいてくれることが何より。

※料金については、お問合せください。1人500円前後（税抜）



健康教室

健康に関する講話を聞くことは必要なことだけど、一方的に講話を聞くだけでは物足りない。何か一つでも、自分のこととして取り入れることができたり、他の参加者の意見や思いを知る機会となったら興味深い！参加者と交流を持ちながら、眠くならない、楽しいひと時を過ごしましょう。

※料金やテーマについては、お問合せください。1回10,000円前後（税抜）

体力測定等

1年に1度の健康診断も大切だけど、併せて、自分の体力がどの程度なのかを知ることが出来たら、とても良い機会になると感じる。握力や腹筋持久力、下肢筋力についても、自分の体力がどの程度か知りたい。

※項目や料金については、お問合せください。

あなたとあなたの大切な人のために、年に1度、健康診断を受けましょう！

問合せ先：公益財団法人 宇都宮市医療保健事業団健診センター
TEL 028-625-2213（内線3） FAX 028-625-2215