

# スマホによる

## 脳の過労に要注意！

**総** 務省が実施した2022年の調査によると、スマートフォン(以下スマホ)の世帯保有率は90.1%と普及し、スマホを含むインターネット平均利用時間(平日)は10〜60代の全世代で175.2分と増加しています。[「暇さえあればスマホを触る」、「スマホがないと落ち着かない」、「SNSを頻繁に確認する」、「1日中傍に置きついでしまう」など、スマホに依存している

かたも多いいのではないのでしょうか。スマホの長時間利用が習慣化すると脳の血流が減少、情報を取り入れることが多くなり過ぎて脳が過労状態になり、情報を整理整頓することや取り出す処理機能が低下します。脳を休める時にス

マホでネットサーフィンしたり、SNSや動画観賞にふけてしまうことが悪循環を生みます。リラックスしてスマホを操作しているつもりでも、脳には多大な負担がかかっており、スマホを見るなどの情報の取り込みを遮断しない限り整理整頓の機能が働かなくなっています。スマホによる脳過労に陥ると脳の情報処理機能全体が低下するため今までできてきたことができなくなったり、本来の能力が発揮できず健康に影響を及ぼしたりします。そこで今回は、健康的に過ごすための取り入れたい、脳に優しい7つの生活習慣をご紹介します。デジタルとアナログのバランスをほどよく保ち、心身ともに健やかな生活を過ごしてみませんか。

心身ともに良い年になるようスマホとのつき合い方を見直してみませんか？



健康子育て支援課 健康係 ☎22-3700

スマホによる脳過労に陥ると脳の情報処理機能全体が低下するため今までできてきたことができなくなったり、本来の能力が発揮できず健康に影響を及ぼしたりします。そこで今回は、健康的に過ごすための取り入れたい、脳に優しい7つの生活習慣をご紹介します。デジタルとアナログのバランスをほどよく保ち、心身ともに健やかな生活を過ごしてみませんか。

スマホによる脳過労に陥ると脳の情報処理機能全体が低下するため今までできてきたことができなくなったり、本来の能力が発揮できず健康に影響を及ぼしたりします。そこで今回は、健康的に過ごすための取り入れたい、脳に優しい7つの生活習慣をご紹介します。デジタルとアナログのバランスをほどよく保ち、心身ともに健やかな生活を過ごしてみませんか。

スマホによる脳過労に陥ると脳の情報処理機能全体が低下するため今までできてきたことができなくなったり、本来の能力が発揮できず健康に影響を及ぼしたりします。そこで今回は、健康的に過ごすための取り入れたい、脳に優しい7つの生活習慣をご紹介します。デジタルとアナログのバランスをほどよく保ち、心身ともに健やかな生活を過ごしてみませんか。

### 脳に起こる悪影響

#### うっかりミス増加

物忘れが多くなる/約束を忘れる/つまらないことに固執するなどといったことが起こりやすくなる。

#### 感情のコントロールの低下

思考力、判断力、集中力、意欲が低下/イライラしやすくなる/キレやすくなる/やたらと涙が出るなど、思考や感情に支障が出る。

#### 自律神経の乱れで身体的な不調も

脳の働きが悪くなると心身を整えるカギとなる自律神経も乱れるため多くの人が慢性的な疲れ、頭痛、めまい、不眠、腰痛、冷え、便秘、腹痛といった身体的な不調を伴うこの状態を放置すればうつ病に移行する場合もある。

#### N°3 「手間のかかる方法」を選ぶ

メールではなく、手紙をかく。ネットではなく店で購入する。検索する前に自分の頭で考えるなど、時々でよいので日常生活をアナログにしてみる。

#### N°5 ポーツとする時間をつくる

1日5分でもいいので何もせずポーツとしましょう。難しい場合はぶらぶら散歩したり、何も考えずに体を動かすのも有効。

#### N°7 脳によい栄養素を摂る

良質なタンパク質、ビタミンB群、鉄、オメガ3系の脂質(DHAやEPA)を食事でバランスよく摂りましょう。

忙しい毎日の中でも、脳の健やかさのために意識したいデジタルデトックスのすすめ

Let's TRY! N°7

#### N°1 目的をもってスマホを賢く使う

スマホを使う時は目的をもち、調べたいことがわかったらやめる。一度、自分の中で情報を整理し、意味もなく使い続ける習慣を改善する。

#### N°4 自然に触れてリラックスする

自然に身を置くと癒しホルモンが脳の中で増加。焚火の音、川のせせらぎ、木々のざわめきなどを見聞きしながらポーツとすることでリラックス効果がより高まる。

#### N°6 睡眠を大切にする

睡眠中は疲労物質を代謝したり脳細胞を修復したりといったメンテナンス作業が行われています。どんなに忙しくても睡眠の確保を優先しましょう。

### Medical health

## 保健の掲示板

1月16日から2月15日までの保健事業日程

- **1月17日\***【7〜8か月児健診】  
7か月〜8か月児を対象(個人通知します)  
[会場] 金田保健センター [受付] 13:00〜14:00
- **1月19日\***【健康相談】  
健診結果や介護など相談希望者を対象  
[会場] 役場2階 健康係 [受付] 13:30〜15:30
- **1月24日\***【1歳6か月児健診】  
1歳6か月〜1歳8か月児を対象(個人通知します)  
[会場] 金田保健センター [受付] 13:00〜14:00
- **2月7日\***【3歳児健診】  
3歳〜3歳1か月児を対象(個人通知します)  
[会場] 金田保健センター [受付] 13:00〜14:00
- 健康相談とお子さんの身体計測・育児相談などのご希望がある際は、下記へご連絡ください。
- ☎ 健康子育て支援課 健康係 ☎ 22-3700

### Health Information

## 【麻しん・風しん(MR)の予防接種は、もうお済ですか?】 1歳児・年長児は接種を忘れずに



麻しん・風しんにまだかかっていない人で、麻しん風しんワクチンを受けていない人は、接種期間内に予防接種を受けましょう。期間内は無料で受けられます。

#### ●対象者

- 第1期 ▶ 生後12か月から24か月に至るまで
- 第2期 ▶ 小学校就学1年前の人(平成29年4月2日〜平成30年4月1日生まれ)
- ※ 第2期の接種期間: 令和6年3月31日 まで

#### ●接種方法

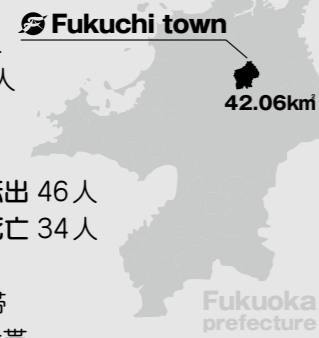
医療機関に直接ご予約ください。県内の予防接種協力医療機関でも接種できます。各医療機関にお問い合わせください。

☎ 健康子育て支援課 健康係 ☎ 22-3700



### Population 人のうごき(福智町の人口)

- 人口 21,228人  
前月比-24人  
前年比-319人
- 男性 10,168人  
女性 11,060人
- 転入 53人・転出 46人  
出生 3人・死亡 34人
- 世帯 11,067世帯  
前月比-7世帯  
前年比+10世帯
- ※ 令和5年12月1日現在(住民基本台帳人口)



お亡くなりになったみなさんのご冥福を、心よりお祈り申し上げます。福智町長・福智町議会議長  
☎ 市電はひかえさせていただきます

### Tax おさめて安心(税の納期限)

- 町県民税 [4期] 1月31日 ㊟
- 国民健康保険税 [7期] 1月31日 ㊟

### Event チクホー-net(近隣の催し)

- **【田川市】 みんなの健康講座 第10回**  
「受診や入院時に気を付けるといいこと〜医療事故を防ごう〜」  
1月9日 ㊟ / 11:00〜12:00  
(田川市立病院 2階講堂)  
地域のかたを対象とした健康講座を開催しています。講座の後には、リハビリお悩み相談も実施。費用・予約不要で受講することができます。奮ってご参加ください。  
☎ 田川市立病院 ☎ 42-2100
- **【川崎町】 ニューイヤーコンサート2024**  
(チケット料金 1,000円)  
1月14日 ㊟ / 14:00 開演  
(川崎町勤労青少年ホーム)  
声楽家(テノール)の岡聡一郎さんと榛葉樹人さん、ピアノ・アコーディオンは須山陽子さん、川崎町出身のReika シスターズの皆さんが、クラシックの名曲から昭和歌謡の名曲まで、本物の歌声をお届け。  
☎ 川崎町役場 企画情報課 ☎ 72-3000
- **【大任町】 道の駅おおう桜街道イルミネーション**  
〜1月31日 ㊟ / 17:30〜22:30  
☎ 道の駅おおう桜街道もみじ館 ☎ 63-4430