

今月のテーマ：

ネット依存・ゲーム障害

コロナで増加！

スマホの普及やオンラインアプリの増加・多様化に伴いネット依存が増えています。2019年(平成30年)5月、世界保健機関(WHO)は国際的に深刻な健康障害として、「ゲーム障害」を新たな疾病として認定しました。ネットゲームはいつでも、どこでもプレーでき、常に更新されるために「クリア」という概念を持ちません。コロナ禍による外出規制で、さらに増加する傾向が懸念されています。



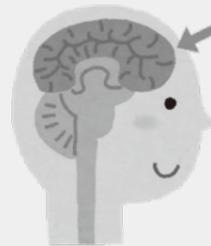
こんな人は要注意！

- 常にスマホや携帯型ゲームを所持をし、チェックしている(トイレ、食事中、入浴中)
- 言葉遣いが悪くなった
- 家族との会話が急激に減った
- イライラすることが多くなった
- 朝起きられなくなった
- だるさ、体調不良がある
- ゲーム課金が多い



ゲーム障害は脳の病気

ゲーム障害では、脳の前頭前野が機能障害を起こします。前頭前野は、人間で唯一発達している脳の機能で、人間らしくいるための大切な役割を担います。機能障害が起こることで、キレやすくなったり、性格が変わったようになってしまいます。



前頭前野の役割

- ・コミュニケーション
- ・感情の抑制
- ・やる気をだす
- ・集中する
- ・記憶のコントロール など

特に子どもは脳の発達が未熟であり、ゲーム依存に陥りやすいため、対策が必要です。

- 対策1 ゲーム・スマホの使用開始を遅らせる
- 対策2 ゲーム・スマホを全く使用しない時間作る
- 対策3 家族のスマホ使用も減らす
- 対策4 リアルの生活を豊かにする



※県内ではネット依存の相談先として、高知県精神保健福祉センター(088-821-4966)があります。

参考・引用：Q & Aでわかる子どものネット依存とゲーム障害樋口進(著) / スマホゲーム依存症 樋口進(著)

健康福祉課 地域ふれあい係 電話 0889-22-7716

広告

循環器内科・外科・整形外科

高血圧、不整脈などはもちろん、生活習慣病など幅広く診察します

田村カルディオクリニック(旧田村外科)いの町波川 R33 沿い

循環器専門医 ☎088-893-5712 水曜午後外科休診 金曜午後循環器内科休診

田村親史郎 茅ヶ崎徳洲会病院 聖路加国際病院ハートセンター 高知大学医学部附属病院等で研鑽を積み実家医院に戻りました。病気を抱えながらも、安心して健やかな日々を過ごせるようお手伝い致します。

高北病院の新型コロナウイルス感染防止対策 ご面会について

看護局長 真辺 千穂



新型コロナウイルスは、発熱や症状がなくても感染していることがあります。無症状のウイルス保有者の手などから付着したウイルスは、目・鼻・口に入り込み感染します。まず職員が感染源とならないために、職員とその家族は「新しい生活様式」を実践し、警戒レベル最上級の「非常事態」に対応する行動規範を遵守することが求められ、院内の消毒や換気、椅子の間隔調整等を行って安全・安心な医療提供に努めています。

通常のご面会等では、入院中の患者さんへの感染を予防するために、体調の優れない方はご遠慮いただいておりますが、現在は症状の無い方のご面会についても制限している状況です。ご入院中、携帯電話やタブレットはご使用いた

だけます。面会制限の内容は感染状況によって変えており、その都度ご家族には連絡をいたしますが、面会制限の続く療養環境を少しでも改善できるように、ご事情や状況に応じたご要望に個別に対応できるように努めております。

院内の新型コロナウイルス感染防止対策は、変化する全国の感染状況や高知県の判断指標、地域での発生状況、高知県医師会の通達等と地域での当院の役割を考慮した上で、場面ごとの検討を繰り返して状況に合わせ実践しています。

高北病院をご利用いただいております皆さんには、新しい面会様式へのご協力をお願いいたします。

2021年度健診のご案内

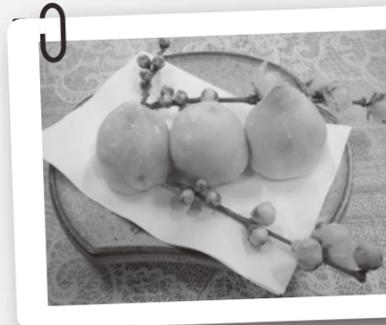
3月11日(木)8時30分から受け付けを開始します。(電話によるお申し込みは承れませんので予めご了承ください。)実施は4月8日(木)からです。詳細については、広報誌と一緒にお届けしている“2021年度 高北病院健診のご案内”をご確認ください。

※糖尿病教室については、当面の間中止とさせていただきます。再開の際は改めてお知らせします。



佐川町 食生活改善推進協議会 プレゼンツ

☆☆いちご大福☆☆



< 材料 (4人分) >

- ・白玉粉 40g
- ・水 50cc
- ・砂糖 20g
- ・いちご 中4個
- ・こしあん(缶) 80g
- ・片栗粉 適量

(1人分) エネルギー 102kcal, たんぱく質 2.7g, 脂質 0.2g, 炭水化物 22.1g, 食塩相当量 0.0g

< 作り方 >

- ① いちごはヘタを包丁で切り、水気をふく。あんを4等分し、いちごの2/3を包む。
- ② 白玉粉・砂糖・水を耐熱容器に入れてよく混ぜる。ふたをして、レンジで3分間加熱する。レンジから出してよく練る。さらに2分30秒加熱し、もう一度よく練る。コシが出てきたら、片栗粉を敷いたバットにとり、粉をまぶして4等分する。
- ③ ②のおもちを丸く手で伸ばし、いちごあんを上から包む。

健康福祉課 地域ふれあい係 電話 0889-22-7716

作成をお手伝いします!

マイナンバーカードを作리ませんか (先着70名)



日時: 3月28日(日)9時~12時、13時~16時 場所: 役場1階 町民課窓口
※事前予約が必要です。3月25日(木)までに電話または窓口で予約してください。

申請時必要な物

1. 交付申請書 (お持ちの方のみ)
2. マイナンバー通知カード
3. 本人確認書類

※「Aを1点」または「Bを2点」

ただし、通知カードをお持ちでない場合は「Aを2点」または「AとBを1点ずつ」

A: 運転免許証、パスポートなどの

顔写真付きの公的身分証明書

B: 健康保険証、介護保険証、年金手帳、医療受給者証、学生証等

4. 住基カード (お持ちの方のみ)
5. 写真 縦 4.5cm × 横 3.5cm

(正面・無背景・無帽・無加工のもの)

カードの受取方法

簡易書留 (転送不可) でご自宅に郵送

※申請から交付まで約1カ月~1カ月半程度かかります。

交付手数料

無料 (ただし、紛失等により再交付する場合は有料となります。)

注意事項

- ・申請を行う際は必ずご本人が来庁してください。
- ・15歳未満の方は親権者等の法定代理人の方の同行が必要です。(法定代理人の本人確認書類も必要です。)

なお、本人確認書類等ご不明な点についてはお問い合わせください。
☎ 町民課 戸籍係 電話 22-7707

令和3年度佐川町奨学生募集

出願資格

入学の前に佐川町の住民であって、かつ本町に3年以上居住した学生・生徒で、学力優秀、心身ともに健全で経済的理由により学資に支払いが困難であると認められる者

願書の受付期間

3月18日(木)~4月13日(火)8時30分~17時15分(土・日曜日・祝日は除く)
※平日の昼休みの時間帯に提出の場合は、事前にご連絡をお願いします。

出願書類の配布場所

佐川町役場会計課、佐川町教育委員会、ふれあいセンター遊学館事務所、健康福祉センターかわせみ

願書の提出先・問い合わせ先 佐川町教育委員会 学校教育係 電話 22-1100

※詳細については、佐川町役場 HP もしくは広報さかわ2月号からご確認いただけます。

広告

遺言作成入門講座(無料)開催 ~新型コロナ対応~

遺言を作成していなかったために、遺された家族の負担が大きくなったり、仲の良かった家族の間で争いが生じたりするケースが多いのが実情です。家族に対するあなたの想いを遺言書で形にしていかがでしょうか。

日時 3月21日(日) 13:30-15:00 ※来場時はマスク着用で!
場所 すさきまちなか学舎1階(旧前田耳鼻科)須崎市東古市町2-2
定員 8名(予約制)*定員になり次第、受付終了
予約 (0889)43-9561 または m.takeo@office-makasero.com まで

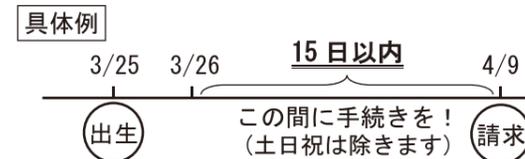


遺言・相続のご相談なら
行政書士 マカセロ
代表 松田 剛雄
TEL (0889) 43-9561
須崎市東古市町 2-2

児童手当は「15日以内」の申請が必要です!

<15日特例について>

児童手当は、原則、申請した月の翌月分からの支給となります。ただし、誕生日や転入した日(異動日)が月末に近い場合、申請日が翌月になっても異動日の翌日から15日以内であれば、申請月分から支給します。



※申請月が遅れると、原則遅れた月分の手当を受けられなくなりますのでご注意ください!

1. 初めてお子さんが生まれた時

⇒出生の翌日から15日以内に申請が必要です!

2. 第2子以降の出産等により養育するお子さんが増えた時など手当が増額になる時

⇒手当が増額する事由が発生した日の翌日から15日以内に申請が必要です!

3. 他の市町村に住所が変わった時

⇒佐川町へ転入した時は(前市町村で届出した転出予定日の翌日から15日以内に)申請が必要です!

4. 公務員になった時、公務員でなくなった時

⇒公務員になった時は職場へ!退職した時は佐川町へ!
その事由が発生した翌日から15日以内に申請が必要です!

☎ 健康福祉課 生活応援係 電話 22-7705

地域ぐるみで健康づくり 第22回

居合道をご紹介♪

居合道とは、鞘から刀剣を抜き放つ型を主な稽古とした古武道です。精神性に重きを置き、礼を中心とします。土佐が発祥の地と言われています。小学生から高齢者まで年齢は問わず、男女どなたでもできます。礼儀、作法を学び、姿勢も良くなります。さらに足腰の筋力強化や認知症予防も期待できます。専用の刀で、安全安心!物品貸し出しできます。服装は普通の格好で大丈夫です。
★気楽に見学にいらして下さい。



日時: 毎週土曜日 9時30分~11時30分

場所: 上郷公民館

参加費: 1人1回 300円

指導者: 無双直伝英信流教士7段

今村文彦先生(元尾川中学校校長)

連絡先: 山崎伸道、千鶴子

電話 0889-22-2507 または 090-2986-8344



カッコいい太刀さばきが
見られます♪

☎ 健康福祉課 地域ふれあい係 電話 0889-22-7716