

しあわせ南流

南流山地区社会福祉協議会
広報部会事務局
会長 市川 誠
南流山 8-6-1-1-705
☎ 7140-7152

スマホとの付き合い方

2010年代に入ってスマートフォン（略してスマホ）が急速に普及し、カメラ機能や買い物でポイントを得られるアプリの登場等もあって「手放せない道具」となっている方も多いと思います。本号ではこのスマホ等との付き合い方について紹介します。

「ながらスマホ」にご注意！

[道路交通法の改正（令和元年12月1日施行）](#)で運転中の「ながらスマホ」が厳罰化され、違反点数が3倍、反則金が高額になったのはご存じのことと思います。

自転車に乗りながらスマホを使用する人を目にすることがありますが、[千葉県道路交通法施行細則](#)で自転車運転中に携帯電話用装置等を操作・通話（画像注視を含む）することやイヤホン等を装着して安全な運転に必要な音声が聞こえない状態での運転は禁止されています。自転車に乗ってのスマホ使用は周囲への注意が散漫になって自身の危険だけでなく、周囲の方を傷つける可能性があります。2017年、川崎市で電動式自転車に乗りながらスマホ操作の女子大生が歩行中の77歳の女性と衝突して死亡させ、禁固2年が求刑されました。

歩きながらのスマホも危険で人にぶつかったり、段差で転んだり、走行する自動車に気づかず交通事故となる場合があります。「ながらスマホ」はしないでください。

ゲーム障害

「依存症」は特定の何かに心を奪われ、「やめたくても、やめられない」状態でその対象にアルコール、薬物、ギャンブル等があります。2019年5月にWHO（世界保健機構）の国際疾病分類に加えられた[ゲーム障害](#)は「1）ゲームをする時間をコントロールができない」、「2）ほかの生活上の関心事や日常の活動よりゲームを優先する」、「3）ゲームによって問題が起きているにもかかわらずゲームを続ける」、「4）学業や仕事、家事等の日常生活に著しい支障がある」の4項目の全てが当てはまって12ヶ月以上続くものをいいますが、重症ではそれより短い期間も含まれ、特に小中学生では短期間で重症化しやすい傾向がみられるとされます。

[2017年の厚生労働省の調査](#)では交流サイト（SNS）やオンラインゲーム等に過度にのめりこんで自分をコントロールできなくなる「インターネット依存」の疑いがある人が、全国で成人421万、中高生93万人い

ると推計され、その約90%がゲーム障害とされます。子どものゲーム障害を予防するにはゲームを始める年齢を遅くすること、ゲームを既に始めている場合は1日のゲームをしてよい時間を決めること、ゲーム以外の生活を充実させること等があげられています。

ゲーム障害が懸念される場合、家族だけでの解決は困難で医療機関等の支援を求めることが必要です。ゲーム障害が認知されたのは最近で対応できる医療機関等は多くはありませんが、独立行政法人国立病院機構久里浜医療センターのWebサイトの[「インターネット依存・ゲーム障害治療施設リスト」](#)が参考となります。

子供達を急性内斜視から守る



[内斜視](#)は上の図のように右眼か左眼どちらかの視線が内側に向かっている状態で、その外観的な症状と共に物が2つに見えたり、片眼でしか見えていない感じとされ、突然、眼が内側に寄ってしまう[急性内斜視](#)の増加傾向が報告されています。日本小児眼科学会と日本弱視斜視学会の昨年6月の合同学会総会で[スマホ等のデジタル機器の使用と斜視の発症に関する調査アンケートが発表](#)され、それに関連して[NHK総合テレビのニュースウォッチ9で若者の急性内斜視が紹介](#)されました。

急性内斜視が疑われたら眼科の受診が必要です。スマホやゲーム機を使用する場合、距離は30cm以上離し、使用時間も4時間未満が望ましいとされます。小さなお子さんをスマホで遊ばせているお母さんの姿を目にしますが、小さなお子さんはスマホを離して見るできません。近視予防もあり、子供達が過度にスマホ等を使用しないように配慮してください。

災害への備えについて

台風19号の上陸で市内の浸水想定区域の居住者に対して「警戒レベル3」（避難準備・高齢者等避難開始）が発令されました。そして日本各所で大きな被害がありました。また、NHK総合テレビで[「体感 首都直下地震 ウィーク」](#)（12月1～8日）が放送され、その中で伝えられた大切なことに「普段の生活の中で準備することで被害や被災後の生活の困難さを低減できる」がありました。今後の[災害に対して準備](#)をお願いします。

『いきいきシニアの会』（令和元年10月20日）の報告

南流山小学校区にお住まいの70歳以上（誕生日が昭和24年4月1日以前）の方をご招待し、南流山小学校、南流山中学校、地域のボランティアの皆さんによる演奏や演芸等、そして昼食を楽しんでいただく「いきいきシニアの会」が10月20日、南流山センターにおいて南流山地区社会福祉協議会主催・流山市後援で開催され、招待状をお届けした1,756名のうち、450名以上の方に会をご利用いただきました。

会は式典の部として当地区社協の市川会長、流山市の早川仁健康福祉部長の挨拶、米寿・喜寿を迎えられた方の代表者へのお祝い贈呈で始まりました。そして演芸の部は南流山中学校吹奏楽部の皆さんの素晴らしい演奏、女声合唱団「エーデルワイス・コア」の皆さんによる素晴らしい合唱、南流山小学校音楽部の皆

さんの素敵なりコーダの演奏を披露いただきました。続いて出張相談に来ていただいた流山市南部地域包括支援センターの皆さんに壇上でインフルエンザ等健康に関する指導をいただきました。その後、南流山寿楽会の皆さんの踊り「花笠音頭」、木マミーズの皆さんによる「ソーラン節」等の民謡を披露いただき、ボランティアの皆さんの調理の具沢山の汁物と一緒に昼食のお弁当を楽しんでいただきました。昼食後、森田順子さんによる江戸芸「奴さん」等を披露いただいた後、会場全員で「ふるさと」を歌い、当地区社協の牧野副会長の挨拶で会を終えました。

会の運営にご協力いただいた自治会、ボランティア組織等の皆さん、8名の中学生ボランティア、8名の小学生ボランティアの皆さんに感謝します。



南流山中学校吹奏楽部の演奏



寿楽会の踊り



女声合唱団「エーデルワイス・コア」の合唱



南部地域包括支援センターの健康の話



森田順子さんの江戸芸



南流山小学校の音楽部の演奏



木マミーズによる民謡の唄と演奏