

健康さか21

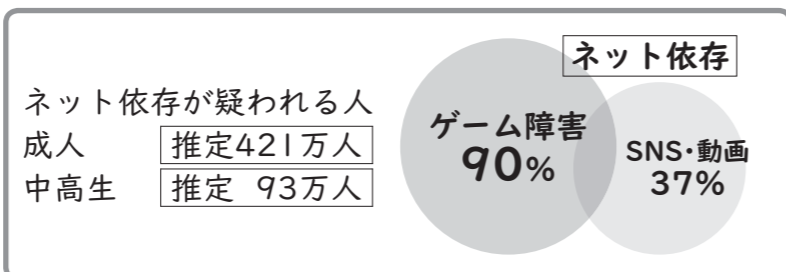
～1に運動 2に食事  
よい習慣で健康生活～

# あなたは大丈夫？ 放っておけない「ゲーム障害」

ゲームに依存してしまう「ゲーム障害」が疾患として、令和元年5月、WHOに認定されました。

## 「ゲーム障害」とは

ゲームに熱中し、利用時間をコントロールできなくなり、日常生活に支障をきたすことを「ゲーム障害」といいます。患者数ははっきりとわかっていませんが、「ネット依存」が疑われる人のうち、約90%がゲーム障害だったというデータもあります。



## 脳に異常な反応が起き、依存状態から抜け出せなくなります

ゲーム障害が起きると本能・感情をつかさどる大脳辺縁系の働きが優勢となるため、依存状態から抜け出すのが難しくなります。

また、ゲーム障害の患者は、ゲームを見ると脳に異常な反応がみられ「ゲームをしたい」「遊びたい」など衝動的な欲求に襲われます。

未成年者は特に理性をつかさどる脳の機能が未発達であるため、ゲーム障害が起こりやすく、また、将来にわたって影響が続く可能性があると考えられています。



## ゲーム障害の8つの兆候を知ろう！

- ① ゲームをする時間がかなり長くなった
- ② 夜中までゲームを続ける
- ③ 朝起きられない
- ④ 絶えずゲームのことを気にしている
- ⑤ ほかにことに興味を示さない
- ⑥ ゲームのことを注意すると激しく怒る
- ⑦ 使用時間や内容についてうそをつく
- ⑧ ゲームへの課金が多い

これらの兆候が見られる場合、まずは注意することが大切です。注意して、ゲーム時間が減ったり、やめることができればあまり問題はありません。

注意してもゲームをする時間が減らない場合、ゲーム障害が疑われます。

医療機関や保健所、保健センター等に支援を求めましょう。



## 子どもへの対処について ～4つのポイント～

- ① ゲームをやり始める年齢を遅くする
- ② 1日のプレイ時間、時間帯、場所を決める
- ③ ルール作りには子どもの意向も尊重する
- ④ ゲーム以外の生活を充実させる



問合せ 保健センター ☎885-3131

# 子宮頸がんワクチン（HPVワクチン）接種について

～接種機会を逃した方の接種期間が  
令和7年3月31日まで延長されています～



平成25年から令和3年のHPVワクチンの接種の積極的勧奨が差し控えられていた間に、HPVワクチンの公費での接種機会を逃した方に対して、公平な接種機会を確保する観点から「キャッチアップ接種」として公費での接種の機会をご提供しています。

令和5年度に定期接種の対象者である高等学校1年生の方については、令和6年度「キャッチアップ接種」の対象者として、公費で接種をすることができます。

令和5年4月1日からは、9価ワクチンが定期接種の対象に追加されました。

## 【対象者】

生年月日	令和5年度	令和6年度
①平成9年4月2日～平成18年4月1日	キャッチアップ接種	キャッチアップ接種
②平成18年4月2日～平成19年4月1日	キャッチアップ接種 (高等学校2年生)	キャッチアップ接種 (高等学校3年生)
③平成19年4月2日～平成20年4月1日	定期接種 (高等学校1年生)	キャッチアップ接種 (高等学校2年生)
④平成20年4月2日～平成24年4月1日	定期接種	定期接種

## 【接種について】

- ・過去にHPVワクチンを合計3回受けていない方が対象です。
- ・坂町の予防接種券が使用できる町内及び県内の医療機関でのみ、無料接種となります。
- ・対象の方には、2価・4価ワクチンの予防接種券を送付していますが、9価ワクチン接種を希望される場合は、9価ワクチン予防接種券が必要となります。2価・4価ワクチン予防接種券、母子健康手帳を持参のうえ、役場保険健康課へ申請してください。
- ・県外での予防接種を希望される場合は、事前に手続きが必要となりますので、お問い合わせください。

## ワクチンの種類とスケジュール（公費で接種できるHPVワクチンは3種類あります）

### 一般的な接種スケジュール



※ いずれも、1年以内に接種を終えることが望ましい。  
※ シルガード®9は、15歳未満はスケジュールが異なります。  
※ 接種間隔については、医師と相談の上、変更できる場合があります。

問合せ 役場保険健康課 ☎820-1504