

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状態」は病気です

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

「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りませんが、「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。

「朝起きられない」、「昼夜逆転」、「欠席・欠勤」、「ひきこもり」などのほか、「物に当たり、壊す」、「家族に対する暴力」などといった問題が生じることもあります。

ネット依存が疑われる人

成人 推定421万人

中高生 推定 93万人

ゲーム障害
90%

ネット依存

SNS・動画
37%

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 ほかの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。

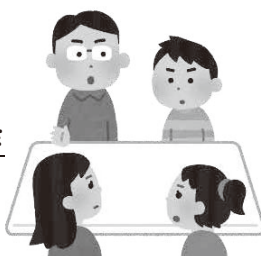
子どもへの対処について ～4つのポイント～

- 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



大人が作ったルールを押し付けても、子どもはそれを守ることはできません。

どんなことから始められるか、何ならできかを一緒に考え、ルール作りをしていくことが大切です。



問合せ 保健センター ☎820-1504

保険健康だより

◎申込み・問合せ 保健センター ☎885-3131

講座名	と き	ところ	内 容
筋力アップ教室	12月3日（火） 9時30分～11時30分	横浜ふれあいセンター	持参物 タオル、バスタオルまたは体操マット、お茶、筆記用具 申込締切 開催日の前日 （初めて参加される方のみ）
	12月3日（火） 13時～15時	町民センター	
	12月20日（金） 13時30分～15時30分	小屋浦ふれあいセンター	
100万歩歩いて元気になる会	12月12日（木） 9時30分～11時30分	町民センター	持参物 タオル、バスタオルまたは体操マット、お茶、筆記用具 申込締切 開催日の前日 （初めて参加される方のみ）
	12月26日（木） 9時30分～11時30分		
3B体操（体験会） 初級コース 要申込	12月5日（木） 9時30分～11時30分	町民センター	持参物 タオル、バスタオルまたは体操マット、お茶 申込締切 開催日の3日前
禁煙相談 要申込	12月26日（木） 13時30分～15時	保健センター	対 象 禁煙に興味のある方、禁煙にチャレンジしたい方、またはその家族（3組限定）
さかっ子ひろば（育児相談）	12月5日（木） 13時15分～13時55分受付	保健センター	内 容 計測、健康相談、栄養相談 対 象 9～12か月の赤ちゃん
	12月6日（金） 13時15分～13時55分受付	なかよしハウス	内 容 計測、健康相談、栄養相談 対 象 0～8か月の赤ちゃん
両親学級 要申込	12月15日（日） 9時30分～12時	保健センター	沐浴体験や妊婦ジャケットの着用体験など、パパにもママにもうれしい内容が盛りだくさんです。
1歳6か月児健診	12月18日（水）午後 個別にお知らせします	シモハナ Hall	令和5年4月22日～6月8日生まれの子
ごっくん教室 要申込	12月23日（月） 10時～11時30分	保健センター	離乳食講習会 令和6年8月生まれの子
もぐもぐ教室 要申込	12月24日（火） 10時～11時30分	保健センター	離乳食講習会 令和6年5月生まれの子

※筋力アップ教室、100万歩歩いて元気になる会、3B体操は運動ができる服装、靴で参加してください。