

# 3月31日まで！！高齢者肺炎球菌ワクチンの助成が受けられます。

～該当する年齢のかたが定期接種となり助成が受けられるのは、ひとり1回です！～

対 象 者	①平成30年度に下記年齢となるかた 65歳：昭和28年4月2日～昭和29年4月1日生まれ 70歳：昭和23年4月2日～昭和24年4月1日生まれ 75歳：昭和18年4月2日～昭和19年4月1日生まれ 80歳：昭和13年4月2日～昭和14年4月1日生まれ 85歳：昭和8年4月2日～昭和9年4月1日生まれ 90歳：昭和3年4月2日～昭和4年4月1日生まれ 95歳：大正12年4月2日～大正13年4月1日生まれ 100歳：大正7年4月2日～大正8年4月1日生まれ ②60歳以上65歳未満で、心臓、腎臓、呼吸器の機能またはHIVウイルスによる免疫機能に障害があり、その障害が身体障害者手帳1級に相当するかた（医師の診断書または身体障害者手帳の写しが必要です。） ※過去に成人用肺炎球菌ワクチンの接種を受けたことがあるかたは対象になりません。
接 種 期 限	3月31日
自 己 負 担 額	2,500円（助成額 5,500円）
申 込 み	健康福祉課（⑥番窓口）で、配付する書類に必要事項を記入のうえ、受診する医療機関へお申し込みください。

問合せ 健康福祉課 健康づくり担当 ☎62-1233

## スマートフォンの 長時間使用はキケン！

保健師からの  
ちよこ  
SSSはなつ  
担当：榎谷里恵

スマートフォンやパソコンなどのLEDディスプレイやLED照明からは「ブルーライト」という光が発せられています。

ブルーライトは、可視光線（人間の目で見ることができる光）の中で、最も波長が短く、強いエネルギーを持っており、目の角膜や水晶体で吸収されずに網膜まで達します。

### ●ブルーライトは体内時計の調節役

人間の体内時計は、網膜に達する光の量や食事のタイミングなどによってコントロールされています。網膜にブルーライトの強い刺激を受けると、脳が朝だと判断し、睡眠をつかさどるホルモン（メラトニン）の分泌が抑制されて眠れなくなります（朝、日の光を浴びると目が覚めるのと同じこと）。逆にブルーライトの量が減少すると、脳は夜だと判断し、メラトニンの分泌が活発になり眠くなります。

### （注意！）

夜遅くまでパソコンやスマートフォンなどのディスプレイを見ていると、ブルーライトを浴びメラトニンが分泌されにくいので、脳では夜の状態にならず、“寝つきが悪い”“眠りが浅い”といった睡眠障害が起こりやすくなります。

### ●ブルーライトとうまく付き合う方法

- ①パソコンやスマートフォンの使用は、就寝2時間前に終わりにする。
- ②目と画面の距離は近すぎないようにする。
- ③1時間使ったら10～15分の休憩をとる。
- ④長時間使用しなければならないときは、ブルーライトカットのメガネや液晶保護フィルムを利用する。



質の良い睡眠と目を守るために、寝る前にはパソコンやスマートフォンの電源を切り、読書や家族で話をする時間を作りましょう。