健康いわて

2026
秋
vol.340



すこやかに生きる力を
公益財団法人 岩手県よぼういがく協会



「やめられない」が収入に

インスタグラム、フェイスブック、ユーチューブ、ティックトック、誰もが一度は使ったことがあるのではないでしょうか。さまざまな動画を見たり、友人や知人、有名人の近況を知ることができます。発信している方もいるかもしれません。

これらのサービスは無料で使えます。では、運営している企業は、どのように収入を得ているのでしょうか。

たとえばユーチューブを運営しているグーグルは、２０２５年に約60兆円の収入があり、そのうち**44兆円**という国家予算級の金額を**広告収入**で得ています。

動画やＳＮＳを見ているときに、妙に自分に合った広告を目にしたことはないでしょうか。これは私たち使う側である「ユーザー」のデータが使われています。テレビや新聞広告と違い、個々人の興味関心に合わせた広告ができる仕組みです。

企業は広告収入を増やすために、より魅力的で、より楽しく、そして「**やめられない**」サービスへと改良を続けています。

フェイスブック元幹部のショーン・パーカーは「**どうすれば、ユーザーの時間や意識を、できるだけ多く奪い取ることができるだろうか？**」と述べています。私たちの見ている時間、いいねやリアクションが収入に直結する。これが「無料」でサービスを提供している企業のビジネスモデルです。

スマホをやめられないのは、あなたのせいではありません。企業側が、そうなるように設計しているからです。

ＳＮＳの有害性と放置する企業

これらの企業に対して、若年層のメンタルヘルスの悪化や自殺につながるような機能があることを知りながら、それを放置したとして、訴訟が相次いでいます。

なかでもフェイスブックやインスタグラムを運営しているメタ社は、ＳＮＳの「いいね」や「おすすめ」といった機能が、若年層のメンタルヘルスに悪影響があることを把握していたとされています。この訴訟のひとつでは、約２・８兆円での和解が行われ、国内で



ユーザーが長く使うほど企業は儲かるため「やめらない」工夫がされています。



10～20代は「取り残される恐怖」からスマホの通知に集中力を割かれます。SNSは学習・睡眠時間を奪います。

も大きく報道されました。

訴訟の過程でメタ社内の研究結果が明らかになっています。そのひとつでは、**約1000人の専門家の8割がSNSには中毒性**があるとの見解を示しています。また「他者との否定的な比較」「人間関係の妨げ」「利用時間の制御が困難になる」といった有害性を指摘しています。他の調査では、若年層ユーザーがSNS上で「望まない性的誘い」を多く受けることや、いじめの場となっていることが分かっています。

10代から20代の若年層は、他者との関係を重視し、そして衝動性が高まる時期です。SNS企業はその発達段階の脆弱性を知りながらサービスを設計していたことが訴訟の一因となっています。

この他にもさまざまな研究が、若年層のSNS利用に対して警鐘を鳴らしていますが、コロナ禍においては「つながり」が良い効果をもたらしたことも報告されています。つまり、社会的関係においてプラスの面がある一方で、収入を求める企業が放置するさまざまな問題によってマイナスの面も多くあるのが現状です。

こういった諸問題から子どもを守るため、オーストラリアでは16歳未満のSNS利用が禁止されました。諸外国でも同様の動きがあります。

たった10秒が1時間に

若年層に限らず、「使いすぎている」「見終わって疲れている」「職場や運転中など、禁止されている環境でも触ってしまう」「睡眠を削ってしまう」という悩みがあれば、すでにスマホの仕掛けに囚われているかもしれません。

SNSに次いで、この数年で急速に広がってきたのがショート動画です。見始めるのは数秒という気軽さと、ユーザーの好みに合わせた動画を次々と再生するおすすめ機能が特徴です。しかし、たった数秒のつもりで始めたはずが、気づけば1時間以上たってしまったという人もいるのではないでしょうか。

脳の血流を見る研究では、ショート動画の「おすすめ機能」を見続けると、「現在への注意」が強くなり、「自己監視や自己抑制」の脳機能が低下することが分かりました。これは時間感覚を失うことや「見すぎている」「やめよう」という意識の低下につながります。そのうえ、ドーパミンの分泌を促す部位も刺激されるため、「もっと見たい」と思ってしまいます。

つまり、**ショート動画は私たちから意志を奪い、スマホに釘付けにします。スマホをオフにできないのは意志の弱さではありません。**そういう仕組みに支配されてしまうからです。

ほかにもニュースサイトやSNSをスクロールし続けるような使い方も認知機能の低下や疲労感につながることが分かっています。昼休みをスマホで過ごして、午後に疲れを感じる方は、これが原因かもしれません。

また、ネットや動画でたまに目にするグロテスクなものやネガティブなコンテンツは、不安やスト



レスの原因となり、メンタルヘルスを悪化させることが分かっています。

SNSもニュースサイトもすべて商売です。**閲覧・滞在されることが収入につながります。だからこそ、自己抑制機能を弱める仕掛けがある**のです。

自衛のために自分を知る

企業側は大量の知識、データ、研究で私たちを釘付けにします。一方で私たちは自分たちの行動について、ほとんど何も知りません。この知識・情報の格差が、SNSやスマホの誘惑に抗えない要因となっています。つまり、企業が私たちを釘付けにする仕組みを学ぶことが自衛につながります。

人間の脳は体内で最もエネルギー消費が多いため、さまざまな効率化の工夫をしています。そのひとつが自動化です。たとえば、今この冊子を持つ手の形や肘の角度、ページをめくるときの指先の動きは意識できないはずです。発達の過程で学習して自動化されているためです。

スマホの操作は、端末を持ち、指をひとつ動かすだけです。自動化を促し、何も考える必要がなく使えるように設計されています。だからこそ、幼児でも簡単に使えるのです。

脳の効率化の工夫のもうひとつは「習慣化」です。これは「**きっかけ→行動→報酬**」という仕組みで機能します。たとえば喫煙習慣は「車で出社」や「昼食後」をきっかけに、「一服」という行動があり、「ニコチン」という報酬が続きます。これをスマホでたとえると「信号待ち・トイレ・すきま時間」というきっかけに、「ショート動画・SNSチェック」という行動、「刺激」という報酬が続きます。

タップという操作は自動化されていて、思考や準備を必要としません。そのため、帰宅後や就寝前などの疲れているときほどスマホの誘惑に弱くなります。そこに「食事」や「就寝」といったきっかけがあれば、そのあとは習慣的にスマホを使ってしまいます。

習慣は「きっかけ」を認識することで、その後に続く「行動」を他の行動に置き換えることができます。

きっかけを無視した対策は継続しづらい傾向があります。アプリのロックや削除、画面の白黒化、スマホや充電器を遠ざける…さまざまな対策がSNS上で交わされています。そうした情報を求めてSNSをスクロール、失敗してさらにスクロールというループに陥ります。

この使い方も、失敗も、**あなたの意志の弱さではなく、脳の仕組みによるもの**です。まずは簡単に使えてしまうことを理解し、習慣的に使ってしまう「きっかけ」を特定していきましょう。

本当の休息「非デジタル」を

スマホ、SNS、ショート動画の刺激はとてつもなく強烈です。これと比べると読書などの非デジタル活動は、刺激がなく、つまらなくて退屈に感じられます。

しかし「きっかけ」のあとの「行動」を非デジタルに置き換え続けることは、**睡眠改善、疲労感軽減、幸福感増加といったメンタルヘルスの向上につながる**ことが研究で分かっています。



スマホ以外の選択肢は実に多様です。創作、身体活動、園芸・手芸、芸術鑑賞、社会参加など、左のイラストも参考に取り組んでみてください。

トイレや何かの待ち時間といったちょっとしたすきま時間のスマホ利用が習慣化している場合は、あえて刺激のない時間を持つことがおすすめです。退屈とは、脳の

回復です。遠くを見れば目の休息に、ストレッチは身体をほぐします。深呼吸をし、息が体に広がるイメージをするのも、マインドフルネスとしておすすめです。

夜、疲れてしまったときには、自己制御機能が低下しています。スマホの楽な刺激を脳が求めるはずです。でも、カフェインのないお茶やホットミルクなどを飲みながら、複雑で難しいことは一旦脇に置いて、とにかく何か温かいものでも飲んで、ゆったりとしてみてください。



すきま時間や夜のスマホは強い習慣となっていることが多く、どうしてもスマホを使いたくなるといった苦痛があるかもしれません。何度も失敗するはずです。それが普通です。

それでも、きっかけを見つけ、少しずつ「非デジタル」な行動へと置き換え続けることで、新しい習慣を得ることができます。これは誰かと協力したり、サポートを受けることで、より成功しやすくなります。

大切なことは、これらに取り組む際に「**スマホを使わない・検索しない**」ことです。日記を書くためにノートやペンをスマホで買おうとする、言葉が分からなくてスマホで調べる、瞑想やストレッチのために動画を探す、これでは本末転倒です。とにかく「非デジタル」であること、その時間を大切に育んでみてください。

一緒にお茶を

分かっていてもやめられない、その仕掛けに満ちた存在がスマホです。企業側への規制は少しずつ始まりましたが、残念ながらすぐには進みません。新しいサービスも次々と開発され、私たちを虜にしていきます。

しかしスマホが日常に欠かせない存在であることも否定できません。DXの流れはそれを加速させます。問題は複雑で、残念ながら一律の分かりやすい回答はありません。企業への対応を求めつつ、私たちは使い方を工夫して身を守ることしかできません。

ですが、すでに悩みがあるならば、スマホを置いて非デジタル活動、本来のヒトとしての五感や体を使った活動に挑戦してみてください。

昼休みにずっとスマホを見るよりも、近所の散歩や同僚との会話を。夜にはゆったり淹れたデカフェのコーヒーを。

参考文献
https://abc.xyz/investor/
https://www.bbc.com/news/technology-41936791
https://www.bbc.com/japanese/articles/ci1448y428kgo
https://metasinternationalresearch.org/
Firth, Joseph et al. "From "online brains" to "online lives": understanding the individualized impacts of Internet use across psychological, cognitive and social dimensions." World psychiatry : official journal of the World Psychiatric Association (WPA) vol. 23,2 (2024): 176-190.
公益財団法人岩手県予防医学協会.「健康いわて」328号 2023
Yousef, Ahmed Mohamed Fahmy et al. "Demystifying the New Dilemma of Brain Rot in the Digital Era: A Review." Brain sciences vol. 15,3 283. 7 Mar. 2025
Su, Conghui et al. "Viewing personalized video clips recommended by TikTok activates default mode network and ventral tegmental area." NeuroImage vol. 237 (2021)
チャールズ・デュヒッグ.「習慣の力［新版］」.早川書房 2019
ジョン・カバットジン.「マインドフルネスストレス低減法」北大路書房 2007

自然の恵みを満喫！網張の森へ行ってみよう！

網張の森は、岩手山南麓・標高760mに位置するミズナラやブナ、ダケカンバを主体とする落葉広葉樹林です。この一帯は十和田八幡平国立公園の特別地域で、豊かな自然が保護されています。

森林内は約2キロの歩きやすいガイドコースが整備されており、約1時間ほどでぐるっと散策できます。

隣接する「網張ビジターセンター」では、ナイトハイクや昆虫観察といった企画から、センター内での展示、冬にはスノーシューハイキングやイグルー作りのイベントも実施しています。

すぐ隣には有名な網張温泉やスキー場も。少し身体を動かして、景色を楽しみ、ゆったり温泉。そんな休日はいかがでしょうか！

































ニホントカゲと
アオダイショウ
どちらも幼体







網張ビジターセンター

岩手県岩手郡雫石町長山小松倉 1-2
TEL　019-693-3777
開館時間　9：00～17：00
休館日　11月～3月の毎週火曜日および12/29～1/3
入館料：無料
ホームページ http://amihari17.ec-net.jp/index.html
※年間行事等、詳細については直接お問合せください。

みんなでCocoa運動

ボールを投げよう！part2 子ども向け



幼老統合事業部
児童係　山谷紘大

こんにちは、Cocoaの山谷です。今回は「ボールを投げよう！part2」です。令和6年度の体力テスト「ソフトボール投げ（小学5年生）」の全国平均値は男子20.7m、女子13.2m※です。みんなの記録はどのくらいかな？今回は、すぐに実践できて飛距離のアップにつながる“ボール投げのコツ”をご紹介します！

※出典：「令和6年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査結果」文部科学省

ボールの持ち方

ボールを速く・遠くに投げるには、まずボールを正しく握ることが大切だよ！

①人差し指と中指の2本で軽く握る
②人差し指と中指の間に指1本分位の隙間をあけ、親指と薬指でしっかり支える
③ボールを投げる時に、人差し指と中指の先で押し出すようにする





ボールの投げ方

体は横向きに、腕の高さや角度を意識して投げよう！

①投げる方向に対し、体は横を向き軸足でしっかり支える
②投げる手と反対の足を大きく踏み出し、上半身をひねって回転力を生み出す
③ひじは肩より下がらないように意識し、腕は力を抜いてムチのようにしなやかに振ってボールを投げる



投げてみよう！

ボールの持ち方や投げ方を覚えたら、実際に遠くへ向かってボールを投げてみよう。手を離す角度は上すぎず、下すぎず。何度も投げてみて一番遠くに飛ばせる角度を見つけてみよう！とにかく失敗もしながらたくさん投げてみることが大切だよ！



ハテナをわかるに
ここが知りたいQ&A

朝すっきり起きるための「夜の新習慣」

文・イラスト：健康推進部

眠れなくてスマホを触っていたら深夜に…。次の日は眠くて仕事に集中できません。どうすればもっと眠れるようになりますか？





スマホは使い方によっては不眠の原因になります。スマホの使い方を見直してみましょう。

寝る前のスマホが睡眠にもたらす3つの影響

光

ブルーライトが入眠に必要な睡眠ホルモン「メラトニン」の分泌を抑制してしまいます。

時間

「あと少しだけ」と見る時間が伸びていき睡眠時間が削られます。



情報

次々見たくなるような内容の動画やSNSは、脳を興奮・覚醒させます。

今日からできるデジタルデトックス習慣

光の「強さ」や「色合い」を調整

画面の明るさを下げたり夜間モードやブルーライトカットの機能で光による刺激を最小限にしましょう。



スマホの代わりになる習慣を作る

本を読む、ストレッチをする、ラジオを聴く、アロマを焚くなど自分に合ったリラックス方法を見つけてみましょう。



スマホを寝室に持ち込まない

1番効果的な方法は物理的に距離を置くことです。眠る1時間前から使用を控えるようにしましょう。



さらに睡眠の質を高める+α

部屋の明かりを落としましょう

就寝1～2時間前から照明を暖色系の柔らかな光に切り替え、徐々に明るさを落としていくことが効果的です。



ぬるめのお風呂でリラックス

熱いお湯は興奮状態になります。38～40℃のぬるめのお湯に10～20分ゆったりと浸かりましょう。寝る1～2時間前の入浴が効果的です。体温が下がっていくことで自然な眠りを促すとされています。



おやさい vol.14



さといも

ねっとり ほっこり さといものひみつ

さといもの「ねっとり」食感は、小さくきめ細かいでんぷん粒子とぬめり成分によるもの。微細のでんぷん粒子は加熱されることで糊化（α化）し、それがぬめり成分と均一に混ざり合うことで独特のねっとりとした口当たりが生まれます。
また、ぬめり成分は水溶性食物繊維の一種で、お腹の調子を整える作用や免疫力を高める働きがあり、カラダにうれしい効果も期待できます。

かんたん皮むき方法

「手が痒くなる」「すべってむきにくい」……そんな時は「加熱してからつるん！」が正解です。

①さといもをきれいに洗う。真ん中にぐるりと１周、浅く切り込みを入れる。
②ラップに包んで電子レンジ（600W）で約３～５分加熱する。
③少し冷ましたら、さといもの上下（両端）を、親指と人差し指で挟むように優しく持ち、つまんで押し出すと切り込みからつるっと皮がむけます。



皮ごと！ジャーマンさといも

1人分
94kcal
塩分量 0.5g



材料（4人分）

- さといも・・・４個
- ベーコン・・・２枚
- 玉ねぎ・・・1/2個
- にんにく・・・１片
- オリーブオイル・・大さじ1/2
- 醤油・・・・・大さじ1/2
- 酒・・・・・・・大さじ1/2
- 黒こしょう・・・・・・少々

作り方

1. さといもは皮ごとよく洗い、皮つきのまま一口大に切る。
2. 耐熱皿に1を並べふんわりラップをし、電子レンジ（600W）で約2～3分、竹串がすっと通るまで加熱する。
3. ベーコンは1cm幅、玉ねぎ・にんにくは薄切りにする。
4. フライパンにオリーブオイルとにんにくを入れて弱火にかけ、香りが立ったら2とベーコンを加える。
5. 全体に焼き色がつくように中火で炒め、玉ねぎを加えてさらに炒める。
6. 玉ねぎがしんなりしたら醤油・酒を加えて炒め合わせる。
7. 黒こしょうをかけて完成。お好みで粒マスタードを添えて。



結核予防会だより



▲「シールぼうや」

県知事表敬訪問

8月18日、当協会（結核予防会岩手県支部）と特定非営利活動法人岩手県地域婦人団体協議会は、複十字シール運動と結核予防の普及啓発の推進のため、達増拓也知事を表敬訪問しました。知事は「結核予防を感染症対策の原点」とし、広く健康増進につなげるものとその重要性について述べられました。



▲県知事に岩手県地域婦人団体協議会と共同で複十字シール運動をアピールしました。

複十字シール運動募金ご芳名一覧

今年度も多くの方にご協力いただいております。この場を借りて、御礼申し上げます。

株式会社 盛岡臨床検査センター
株式会社岩手銀行
岩手トヨペット株式会社
正蔵寺
岩手県立大船渡病院附属住田地域診療センター副センター長 工藤 正一郎
医療法人社団 立正堂医院
中軽米 由子
有限会社フヂクラドライブクラブ
代表取締役 松坂 陽子
菊池 昌弘
株式会社寿広
吉田 洋治
共立医科器械株式会社
松森 恭一
川上医院 医師 川上 格
有限会社 鈴木シート店
代表取締役 鈴木 利幸
特定医療法人 盛岡つなぎ温泉病院
及川 弘子
胃腸クリニック
和同産業株式会社
代表取締役社長 三國 卓郎
杉江 琢美
有限会社北関東メディカルサービス
滝沢中央病院
いわて平泉農業協同組合
医療法人 杉の子会マリオス小林内科
クリニック 理事長 小林 仁
第一印刷有限会社
代表取締役 新田 和央
岩手県医師信用組合 常勤役職員一同
さとう内科クリニック 佐藤 貴史
永代印刷株式会社
代表取締役 佐々木 裕
有限会社 岩手自動車電機
代表取締役 日山 健一
公益財団法人 岩手県対がん協会
理事長 祖父江 憲治
牛崎 芳恵
医療法人アンビシャス 坂の上野田村
太志クリニック 理事長 田村 太志
逢坂医院 逢坂 宇一
株式会社 オイラー
ホテルロイヤル盛岡
北日本通信株式会社
公益社団法人岩手県農業公社
岩手県赤十字血液センター
岩手県保健福祉部医療政策室

敬称略・入金日順10月8日現在
募金総額22万6000円



複十字シール運動は引き続きご協力をお願いしております。詳細は広報室までお問合せください。

結核・呼吸器感染症を予防するために

結核は、咳や痰といった目に見える症状が出てこないケースも多く、治療を始めるのが遅れてしまうことがあります。具合が悪いと思っていなくても、定期的に健診を受けましょう。

また、結核やその他の呼吸器感染症を予防するためには日ごろの心がけが大切です。こまめな換気や手洗い・手指の消毒に加え、適度な運動・十分な睡眠・バランスの良い食事といった健康的な生活で免疫力を強化しましょう。咳やくしゃみをする場合は、マスクやティッシュ・ハンカチ、袖を使って口や鼻をおさえることでまわりの人を感染から守りましょう。



協会からのお知らせ



アレルギー検査始めました

当協会では、新規オプション検査として、アレルギー検査を受診いただけるようになりました。1回の採血で花粉やハウスダスト、食物など39種類のアレルゲンを検査できます。検査費用は1万6500円（税込）です。

ご予約は左記までお気軽にお問合せください。

【ご予約・お問合せ】

BigWaffle（盛岡）：0570-00-7185

県南センター（金ケ崎）：0197-44-5491



こころとからだの勉強会（第41回健康教育研究会）開催のお知らせ

無料

演題：社会的ひきこもりと対話的支援～「生きづらさ」を抱える人とつながるための対話実践～

講師：斎藤 環 先生

（精神科医・「つくばダイアローグハウス」院長・筑波大学名誉教授）

日時：令和8年11月22日（日）10時半～11時半

会場：キオクシアアイーナ 研修室812

定員：100名

受講料：無料（岩手県地域自殺対策強化事業助成により開催）

申込受付期間：令和8年10月13日～11月13日

申込方法：左記URLまたはQRコードよりお申込みください。

https://www.aogiri.org/support/seminar41/

アーカイブ配信：令和8年12月7日～令和9年1月8日

※アーカイブ配信のみの視聴も可能です。

（申込は配信最終日まで）

★詳しくはホームページをご覧いただくか、担当までお問合せください。

健康支援課 健康支援係

電話：019-638-4886

令和8年度予防医学事業推進全国大会感謝状（国井記念賞）受賞

長年にわたり健診事業に貢献した方に贈られる同大会感謝状を受賞しました。

予防医学部長　坂田　清美

令和8年度予防医学事業中央会奨励賞受賞

長年にわたり健診事業に貢献した方に贈られる同奨励賞を受賞しました。

施設健診事業部 施設健診課 課長補佐

石川　千暁

県南センター 健診課 課長補佐

十和田　貴理

引き続き、健診の質向上に努めてまいります。



健康いわて 第340号 2026 秋号 令和8年10月20日発行
発行者 公益財団法人岩手県予防医学協会 本間 博

保育園


小さいクラスの子も思わず参加！


すもう大会☆


取り組みに気合いが入り、悔し涙を見せる子もいました(>_<)

運動の秋★




お散歩へ出かけたり、公園や園庭で走り回っています！


虫取りにも夢中 !!

児童クラブ



毎年楽しみにしている夏祭り★
浴衣でおめかし！

「いわて子どもの森」遠足♪




お仕事体験でなりきり♪

地域の方々と一緒にひっつみ作り♪とっても美味しかったです！



Cocoa 通信 No.59


お泊り会でカレー作り。真剣なまなざし ^^

デイサービス

敬老会にてお祝い♪





これからもお元気でいてください ^^



編集後記

久々に網張へ。エンジン音が消えると、かさかさという枯れ葉が風に舞う音だけが聞こえた。遅れて虫の声に気づき、耳が静けさに慣れていく。少し湿った土の匂いに、ひんやりとした空気。午前中の締切に追われた喧騒からたった数十分。北上盆地、雫石盆地を眺める。曇り空から差し込む日差しが、稲穂を、山波を、文字通り輝かせる。こういう場所が日常の近くにあって、良い意味での逃避、解放がある。翌朝の通勤で網張を眺めながら、あの空気を思い出す。スマホの画面からも、この紙面からも得られないので、ぜひ網張へ。

表紙のご紹介

春号に続き雫石町から。あっという間の秋ですね。岩手山が紅く、里は稲刈り。秋晴れの気持ちのよい空です。

編集 公益財団法人岩手県予防医学協会 広報室 広報係
〒020-8585 盛岡市北飯岡四丁目8番50号
TEL 019-638-7185（代） https://www.aogiri.org/
印刷 川口印刷工業株式会社