

インフルエンザ予防接種を実施します

▼対象者

① 接種時に65歳以上の方

② 60歳以上65歳未満の方で、

心臓・腎臓・呼吸器・ヒト

免疫不全ウイルスによる免

疫機能の障害(身体障害者

手帳1級相当)を有する方

▼接種費用 1,600円

(生活保護世帯の方は無料)

▼接種回数 1回(期間中)

▼接種期間

10月1日(土)～1月31日(火)

※ワクチンの入荷状況により、医療機関によって接種開始時期が異なります

※インフルエンザ予防接種の前後に、他の予防接種を予定されている方は、事前にかかりつけ医にご相談のうえ、接種してください。

▼接種時の持ち物

健康保険証

(生活保護世帯の方は受給者証)

※町外の医療機関で接種を希望される方は事前にスポーツ健康課へご相談ください。

☎スポーツ健康課

☎内線360

町内医療機関	電話番号
大磯耳鼻咽喉科ひがしのクリニック ※	(60) 1587
大磯ハートクリニック ※	(70) 1110
大谷クリニック ※	(60) 3111
月京クリニック ※	(71) 2321
國谷整形外科 ※	(61) 0238
グリーン内科クリニック※	(60) 3131
東海大学医学部附属大磯病院 ※	(72) 3211
ひよこクリニック ※	(61) 7963
蓑島医院 ※	(71) 0184
森田内科医院 ※	(61) 8887
脇内科クリニック ※	(61) 0829
大磯内科クリニック	(60) 1533
※は中郡医師会加入医療機関	

今年度の予防接種の

期限が迫っています

公費で接種できる期限は、令和5年3月31日までです。

対象者の方々には、すでにご案内をお送りしています。

・麻しん風しん(MR)

・年長児のお子さん

・二種混合

・11歳～13歳未満のお子さん

・大人の風しん

昭和37年4月2日から昭和54

年4月1日生まれの男性

無料で風しんの抗体検査と予防接種が受けられます。

・高齢者肺炎球菌

年度内に65歳、70歳、75

歳、80歳、85歳、90歳、95歳、

100歳になる方

過去に肺炎球菌の予防接種を受けたことのある方は対象外です。

☎スポーツ健康課

☎内線310



こんどちは

保健師です

「世界骨粗しょう症デーを
ご存じですか？」

毎年10月20日は「世界骨粗しょう症デー」で、「世界から

骨粗しょう症による骨折をなくす」ことを目標に全世界で展開

しています。

骨粗しょう症とは何か？

まずは骨の仕組みについてお

話します。みなさんの骨は生

涯において、骨を溶かし(骨吸

収)、新たな骨を作る(骨形成)

を繰り返し行い、骨をより強固

にしています。特に10代～20

代の成長期は骨形成が盛んに行

われます。

しかし加齢に伴って骨形成の

スピードが遅くなります。

その要因として「エストロゲ

ン」というホルモンの影響と言

われています。

エストロゲンは思春期に最も

盛んになり、骨吸収を抑制する

作用があります。

しかし高齢に伴い分泌が減少

し骨吸収が進み、骨がもろくな

ります。それが進むと骨粗しよ

う症となります。

骨粗しょう症の主な予防法

「若いときからの運動を通じ

て骨を強固にすることが大事

といわれていますが、高齢に

なつてからでも遅くありません。

特に重要なのは日ごろの生活習

慣を整えることが大事です。

まず、バランスの良い食事を

心掛け、カルシウムが多く含ま

れる乳製品を日々とるように心

掛けましょう。また、お勧めし

たいのが「日光浴」です。日光

には骨形成を助ける効果がある

と言われています。骨の健康の

ためにも1日30分～1時間程度

は日光に当たるように心掛けま

しょう。

最後は運動です。運動をする

ことで骨に負荷をかけると、骨

を作る細胞が活発に働き始め、

食事からとったカルシウムが骨

の中にとどまりやすくなります。

日ごろから生活習慣を整え、適

度な運動を心掛けましょう。

町内では骨粗しょう症予防を

目的とした「おおいそ骨太体操

講習会」を開催しています。骨

太ボランティアさんと一緒に体

操し、骨粗しょう症を予防して

いきましよう。

詳細については当紙に同封さ

れている「お知らせ版」をご確

認ください。

☎スポーツ健康課

☎内線310