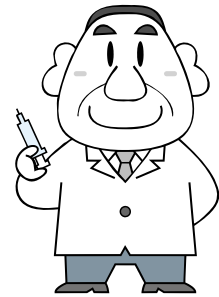


# 小・中学生 予防接種の実施

大磯町内に住所を有する小・中学生について、下表のとおり予防接種を実施します。  
町外の小中学校に就学している児童・生徒  
予防接種を希望する方はご連絡ください。接種時期になりましたら、接種を受けることのできる契約医療機関一覧表と予診票を送ります。  
町内の小中学校に就学している児童・生徒  
申し込みの必要はありません。各学校を通じてお知らせします。

種類	対象年齢	標準的な接種時期	回数
二種混合 (ジフテリア) (破傷風)	11～12歳	小学校6年	1回
日本脳炎	2期 9～12歳	小学校4年	1回
	3期 14～15歳	中学校3年	1回

なお、予防接種は希望者のみとなります。対象年齢であれば、契約医療機関で無料接種が受けられます。



問い合わせ・申し込み  
子育て介護課 ☎内線309

## 健康づくりのための寄附

長年にわたり、保健・福祉のボランティア活動をされている田之上富美子さん(高麗)から次のとおり寄付をいただきました。



全自動血圧計

町保健センターへ  
・全自動血圧計1台  
・調理実習用ガスコンロ4台  
障害福祉センターへ  
・幼児用プール  
子育て支援センターへ  
・からくり時計  
今後皆さんの健康管理・増進のために活用させていただきます。

問い合わせ 子育て介護課  
☎内線308

## 大磯ライオンズクラブから寄贈

大磯ライオンズクラブ  
35周年記念として、運動公園に掲示板を寄贈いただきました。



寄贈された掲示板

掲示板はテニススコート側時計前に設置し、多目的広場の利用状況やソリゲレンデの使用可否等を掲示しています。

問い合わせ

都市整備課公園みどり班  
(大磯運動公園管理棟内)  
☎(61)8822

## こんにちは保健師です

121

### 3033運動のすすめ

『3033運動』はスポーツに親しみ、健康で明るく豊かな生活のために一日30分、週3回、3カ月継続してスポーツをしようとするのが推進している運動です。町の基本健康診査受診者のアンケートでも6割が運動不足を感じていました。特に普段運動習慣のない人が無理なく取り入れられ、継続できる方法として紹介します。

#### 1日30分

毎日一万歩を歩こう!と始めてはみたものの、3日坊主になってしまった経験のある人も多いでしょう。まず1日30分、意識的に体を動かす時間を生活のどこに組み込むことができるのかを考えましょう。10分程度の運動を合計して30分にするのも良い方法です。

#### 週3回

運動の効果は翌日まで維持されます。毎日できなくても週3回、できれば2日に1回ずつ行うことで生活習慣病の予防や改善などにつながります。ただし、高血圧・心臓病など循環器系の病気のある人は、あらかじめ主治医に相談

しましょう。無理な運動はかえって体調を崩したり、病気に悪い影響を及ぼします。

#### 3カ月間

続けることが一番大変なことですが、3カ月間継続できると「体調がよくなった」「体力が向上した」と身をもって感じるができます。例えば、「ウォーキング当初はある場所まで10分かかったのに、今ではその半分の時間で歩ける」などはまさに体力・脚力アップの結果です。

体がヨミガエル・ミチガエル・ワカガエル

健康づくりのための体力3

大要素として『持久力』・『柔軟性』・『筋力』があります。

『持久力』: ウォーキングや踊りなどの有酸素運動で高められます。

『柔軟性』: けがの防止や緊張をほぐすには筋肉を伸ばしてあげるストレッチが有効です。

『筋力』: 体を動かすことや、転倒予防には筋力トレーニングで貯筋しましょう。

地域の運動講座や転倒予防教室などへ、この春から参加してはいかがでしょうか。

問い合わせ 子育て介護課  
小川 ☎内線308