



▲入賞した広報おおいそ8月号

平成29年神奈川県広報コンクール「写真・組写真部門」で「広報おおいそ」が佳作を受賞しました。

このコンクールは、県内の自治体が発行する広報紙などを対象に毎年実施されているもので、受賞した作品は「広報おおいそ」平成29年8月号の表紙写真で湘南の輝きを撮影したものです。

今後も皆さんに親しまれる紙面づくりに励んでまいります。

問政策課 ☎内線 206

子どもの  
予防接種はもうお済みですか？

対象となる年齢を過ぎると全額自費になってしまいます。接種期限が迫っている方は、お早めに。

予防接種の種類	対象となる年齢
ヒブ・肺炎球菌	2か月～5歳になる前日まで
四種混合	3か月～7歳6か月になる前日まで
BCG	1歳になる前日まで
B型肝炎	1歳になる前日までに3回
麻疹風しん	第1期 1歳～2歳になる前日まで 第2期 年長児（小学校入学前の1年間）
水痘	1歳～3歳になる前日までに2回
日本脳炎	第1期 6か月～7歳6か月になる前日まで （標準的な接種年齢：3～5歳） 第2期 9歳～13歳になる前日まで ※特例として平成19年4月1日までに生まれた方は、20歳未満であれば接種できます。 特に平成10年4月2日～平成11年4月1日までに生まれた方は接種しているか確認してください。
二種混合	11歳～13歳になる前日まで

※子宮頸がんワクチンについては、現在積極的勧奨はしておりません。  
接種医療機関：月京クリニック、東海大学大磯病院、ひよこクリニック  
（小学校高学年以上の対応可能：大谷クリニック、箕島医院、森田内科医院）

※町外医療機関で接種を希望される場合は事前にご連絡ください。

問スポーツ健康課 ☎内線308

こんばんは  
楽しんで！ウォーキングは  
保健師です

寒い季節もあともう少し。春は身体を動かしたくなる季節ですね。健康のためにウォーキングを効果的に続けるためのポイントをまとめてみました。

①無理をしない

「毎日一万歩」と決めてしまうと、歩数に関心が偏ってしまいがちです。雨の日や体調がすぐれない日は、お休みしましょう。

②記録をつける

歩数（もしくは時間）だけでなく、天候、その日の体調や気分、出来事なども記入します。体調は良好◎、いつもどおり○、やや不良△など記号にしたり、「前日に会食があり食べすぎた」「ぐっすり眠れて気分がよい」などでもよし。加えて、体重も記入すると体調管理に役立ちます。

③忙しい人はすき間でウォーキング！

通勤や買い物途中に、5分でも10分でも意識して歩くことで身体に刺激を与えることができます。階段は絶好のチャンスです。

④筋トレもセットで！

ウォーキングは有酸素運動であり、軽く息が弾むくらいで、心臓や肺の機能を刺激します。加えて、足腰の力を維持するた

めには、筋トレが必要です。

両足つま先立ちからゆっくりかかとを戻す動き、片足立ちで数十秒維持する動きや、スクワットなどが有効です。また、ゆっくりとした足踏みや、前後左右に大きく踏み出して戻す運動も筋トレになります。

⑤足の指も意識して

足首回しや膝の屈伸に比べて足の指の存在は、忘れられがちです。入浴時などに、1本ずつ回したり、前後に動かしたりしておくことで、ウォーキングの安定感が抜群によくなります。

⑥楽しんで！

よく顔を合わせる方がいたら、思い切つて声をかけてみましょう。また、新しいコースを開拓するのも、楽しみの一つです。夏に限らず、水分はいつも必ず携帯しましょう。

☆国府新宿では地域で月1回「新宿歩こう会」を開催しています。「畑の作物や草木など、毎回発見があり、お話しながら歩くので、自然と顔を上げていい姿勢になっていました。」などというお話もあり、楽しく続けられています。

問スポーツ健康課 吉田  
☎内線 345