

い～な！健康マイレージ対象事業

特定健康診査・健康診査を早めに受けましょう

町で実施している特定健康診査・健康診査は、自分の健康状態を知り、生活習慣を見直すよい機会です。毎年1回の受診を習慣づけましょう！

費 無料

申 各医療機関に直接お申込みください。

※40歳～74歳で伊奈町国民健康保険以外の健康保険等に加入している方は、ご自分が加入している健康保険組合等に受診方法をご確認ください。

9月30日(月)
まで実施中

実施医療機関一覧

医療機関名	電話番号	医療機関名	電話番号
石くぼ医院	872-6121	伊奈中央病院	721-3022
伊奈病院（伊奈病院健康管理センター）	723-6071	今成医院	723-8280
内田クリニック	728-9296	尾崎内科クリニック	720-1701
金崎内科医院	728-8550	木村クリニック	723-8884
希望（のぞみ）病院	723-0855	みなみのメディカルクリニック	720-0033
みやうち内科・消化器内科クリニック	783-3751	世沢整形外科	723-9191

※例年9月はどの医療機関も大変混み合いますので早めに受診しましょう。

問 保険医療課 ☎2172（国民健康保険に加入している方）・2174（後期高齢者医療保険に加入している方）

歯周疾患検診を実施します



実施医療機関一覧

歯周病の予防・早期発見を目指しましょう

日 9月2日(月)～12月27日(金)

対 40歳以上（昭和55年3月31日以前生まれ）の町民

持 受診券、保険証 費 500円

申 8月19日(月)から健康増進課（保健センター）窓口または電話で受付

※申込み後受診券を送付しますので、右の実施機関に予約のうえ受診してください。

問 健康増進課（保健センター）

☎720-5000

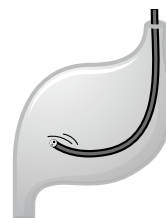
医療機関名	電話番号
大津歯科医院	721-1181
小島歯科医院	723-0006
ことぶき歯科医院	729-0820
こむろ歯科医院	724-0700
さくら歯科医院	724-1182
さわだファミリー歯科	723-8217
高野歯科医院	721-8148
中村歯科医院	720-1800
服部歯科医院	728-5323

胃カメラによる胃がん検診

10月15日(火)
まで受付中

多くの方が受診している胃がん検診（胃カメラ）は、受付を10月15日(火)で締め切ります。それまでに定員に達した場合には、受付の締め切りを更に繰り上げますのでお早めの申し込みをよろしくお願いします。詳しい内容は広報6月号をご覧ください。健康増進課までお問い合わせください。

問 健康増進課（保健センター） ☎720-5000





コバトン健康マイレージの 受付を開始します



埼玉県が展開するコバトン健康マイレージ。いよいよ伊奈町でも受付を開始します！

今回の受付は歩数計での参加を希望される方となります。

毎日歩いて健康と賞品をゲットしよう！

受付期間 8月27日(火)～9月12日(水) 9時～17時
※受付除外日 土日祝日、8月28日(水)、30日(金)、9月3日(火)、4日(水)、11日(水)

受付場所 保健センター窓口
※電話、メールでの受付はできません。

対 18歳以上の町内在住・在勤の方

持 健康保険証（写し）

※申請はご本人様に限ります。代理の方の申請はできません。

※スマートフォンでの参加を希望される方は、コバトン健康マイレージ事務局のサイトからお申込みください。この場合、保険証の写しを事務局に送付する必要があります。

問 健康増進課（保健センター） ☎720-5000

医療機関等の適正な受診を！

医療費をムダなく有効に使うために、医療機関等は適正に受診しましょう。

- 時間外や休日診察はなるべく避ける。
- かかりつけ医を持つ。
- 重複診療はしない。
- なるべくジェネリック医薬品を利用する。
- 健康診断を定期的に受け、病気の早期発見、早期治療を心がけましょう。

問 保険医療課 ☎2174



紫外線にご注意

「なるべく日光に当たらない方がいいですよ」

診療中、繰り返し患者さんに注意を促すようになってから久しくなります。

1980年代後半、二酸化炭素の増加でオゾン層は破壊され「殺傷光線」と呼ばれる太陽光が直接地球上に降り注ぐことによって、しみや皮膚ガンの原因になると騒がれた時代もありました。

その後もCO₂量は増え続け、環境汚染、温暖化、異常気象の進行は火を見るより明かです。昔、おてんとう様の日差しは柔らかく肌に優しくかったのが最近、つき刺すような感覚でジリジリと焼け、眩暈がしそうなほど。

紫外線にはUVAとUVBがあり、長い波長で皮膚の深部まで到達するUVAは主にしわやたるみを引き起こし、冬場でもその量はあまり減りません。UVBは短い波長で皮膚の表皮までにとどまります

が、細胞の傷害性が強く日焼けやしみ、時に皮膚ガンの発生に大きくかかわってきます。肝斑（目の周りの薄い、はっきりしたしみ）や雀斑（ソバカス）、日光性色素斑（主に高齢者のしみ、イボ）など原因は他にもありますが、長期にわたって太陽光を浴び続けることによって増悪することは事実です。春から夏はこれらに影響を及ぼすUVBやUVAが多くなる時期で、サンスクリーン剤を用いて肌への侵入を防ぎ、美白成分入りのスキンケア用品でメラニン生成を抑えましょう。

また日頃から抗酸化作用のあるビタミンC、E、βカロテンを積極的に摂取することをお勧めします。（※紫外線の悪い面だけ書きつらねましたが、骨の強化、免疫力アップ、乾癬やアトピー性皮膚炎etc.の治療に用いられているなど人体に利点もあるので申し添えておきます。あくまで浴び過ぎないようにすることと、神経質にならない程度でサンプロテクトを励行してください。）

〈提供：（一社）桶川北本伊奈地区医師会〉