

# 「マイレージ事業」がスタートします

## い～な！健康マイレージポイント対象事業一覧

平成31年4月1日現在

1事業=1ポイント

◎印は必須事業です

対象事業 (伊奈町実施のものに限ります)	事業担当課	実施期間	対象	
◎各種がん検診	健康増進課	4月～	対象年齢は種類によって異なります	
◎前立腺がん検診		6月～9月 町実施の特定健診と 同時期	50歳以上の男性	
◎大腸がん検診			国民健康保険加入者のみ	
◎肝炎ウイルス検診				75歳以上の方
◎胸部レントゲン検査				
◎特定健診	保険医療課		随時	
◎健康診査（後期高齢者）	健康増進課	10月・2月		
人間ドック		11月・3月		
骨密度測定		11月10日(日)午後		
骨粗鬆症予防教室		6月～2月	65歳以上の方	
文化祭健康コーナー	福祉課	5月～2月		
ロコモ予防プログラム		5月～6月		
脳の健康教室	公民館	4月～1月		
簡単ストレッチ体操	公民館			
フィットネス教室	ゆめくる			

※各事業の実施期間は予定のため変更になる場合があります。事業はすべて申込みが必要となります。

各事業の詳細は、ホームページや広報いな等で随時お知らせします。



### 腰曲がりにご用心

昔から「歳をとると腰が曲がる」のは当たり前なようですが、甘く見てはいけません。そこには見過ごしてはいけない危険が潜んでいるのです。一般に腰が曲がると下を向きがちになり視野が狭くなります。周りが見えなくなると道路を歩いても周囲の歩行者だけでなく、自転車や自動車に気がつきにくくなってしまい大変危険です。また、体のバランスも悪くなるため転びやすくなります。

腰曲がりの大きな原因は骨粗鬆症による圧迫骨折（いつの間にか骨折）です。これは腰の骨が弱くなって体を支えられなくなり、徐々に潰れて起こります。ただし骨が弱くなるのは腰だけではなく、手足の骨も弱くなって、転んだ際に骨折を起こします。特に足の付け根の骨折は寝たきりの原因となることもあり、できれば起こしたくない骨折です。

ではどうしたらよいのでしょうか？まず姿勢に気を付けましょう。胸を張って、肩甲骨を寄せる意識を

持つことが大切です。座っている時は骨盤を起こして背中が丸くならないようにしましょう。自分の立ち姿を鏡で見て確認して下さい。かっこいい姿勢は理にかなっていません。若い人でも早くから身につけた方がよい習慣です。

食事や生活習慣も大切です。カルシウムやその吸収を助けるビタミンDの摂取を心がけ、喫煙はカルシウムの吸収を妨げるため控えて下さい。散歩などの軽い運動でもいいので、毎日継続することがオススメです。また日光浴はカルシウムの吸収を助けるので忘れないで下さい。

それでも以前より4cm程度背が低くなった、背中が丸くなったと感じた時には骨粗鬆症の検査が必要です。骨密度を測り、骨粗鬆症と診断されたらお薬で治療をします。現在は色々な薬があり、飲む回数や、薬の飲めない方に使える注射もあります。選択肢がたくさんあり、自分にあった薬を選ぶことができるようになっています。

かっこいい姿勢で、元気で長生き、こんな風になれば素晴らしいですね。

〈提供：（一社）桶川北本伊奈地区医師会〉



## 「平成31年度い〜な！健康

指定された伊奈町実施の健康づくり関連事業に参加していただくことにより、ポイントを獲得することができます。ご自身の健康に関心を持っていただくとともに、ポイントが増えていくことを励みにみなさんが自主的・継続的に健康づくりを実践し、健康になっていただこうとするものです。

**対** 40歳以上（昭和55年3月31日以前生まれ）の町民

**実施期間** 4月1日(月)～平成32年3月19日(木)

**参加方法** 対象事業参加時に実施会場で「い〜な！健康マイレージカード」をご提示いただくと、ポイントが付与されます。（原則、参加時にカードを持参しなかった場合のポイントの後付け不可）

※カードは対象事業実施時または、健康増進課（保健センター）で配布しています。

※人間ドック受診者は補助申請時に保険医療課窓口でポイントを付与します。

※子宮がん（個別）検診を町外で受診した方は保健センターでポイントを付与しますので、お手数ですが受診票を持参のうえ窓口へお越しください。

**ポイントの特典** 5ポイント（必須事業1つ以上含む）で、記念品として「伊奈町内共通お買い物券500円分」をさしあげます。（お一人様1回限り）

**記念品の引き換え** 10月1日(火)～平成32年3月19日(木)に保健センターにお越しください。

**問** 健康増進課（保健センター） ☎720-5000

### い〜な！健康マイレージ対象事業

## 女性特有のがん集団検診（乳がん・子宮頸がん）

**問・問** 4月16日(火)から健康増進課窓口または電話☎720-5000で受付

乳がん検診と子宮頸がん検診が同時に受診できます。また、乳がん、子宮頸がんのどちらか一方のみの受診も可能です。  
※い〜な！健康マイレージカードをお持ちの方は、当日ご持参ください。

		乳がん	子宮頸がん
<b>内</b>		X線撮影（マンモグラフィ）による検査	頸部の内診、細胞診
<b>日</b>	5月13日(月)	<b>●乳がん・子宮頸がん検診をセットで受診される方</b>	
	・16日(木) ・20日(月) ・21日(火)	<b>●乳がん検診のみ受診の方</b> 受付時間 12時30分～13時15分 定 25名	<b>●子宮頸がんのみ受診の方</b> 受付時間 13時45分～14時15分 定 25名
<b>場</b>		保健センター	
<b>対</b>		40歳以上（昭和55年3月31日以前生まれ）の女性の町民	20歳以上（平成12年3月31日以前生まれ）の女性の町民
<b>費</b>		700円	500円
		※70歳以上（昭和25年3月31日以前生まれ）の方	
		400円	200円
<b>右記に該当する方は検診をご遠慮ください</b>		前年度に町が実施した同検診を受診した方	
		<ul style="list-style-type: none"> <li>・乳房の手術を受けたことのある方</li> <li>・乳房にシリコンなどが入っている方</li> <li>・妊娠中またはその可能性がある方、授乳中の方</li> <li>・ペースメーカー、IVHポート、IVシャントなどを使用している方</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・子宮摘出手術を受けたことがある方</li> <li>・生理中および妊娠中またはその可能性がある方</li> <li>・前年度および今年度妊婦健診を受診した方</li> </ul>