

新生児聴覚検査の費用を一部助成します

町では、令和3年4月1日より新生児聴覚検査費用の一部を助成する事業を開始します。

新生児聴覚検査は、出生後すぐに聴覚障害の疑いがないかを調べる検査です。聴覚障害があった場合、早期に適切な支援を受けることで言語発達等の面で大きな効果が得られます。

場 出産病院など県の委託を受けた医療機関

対象時期▶令和3年4月1日以降の新生児聴覚検査
(原則生後1か月以内、医師の指示がある場合には生後6か月以内)

助成回数▶初回検査のみ

助成額▶3,000円

「令和3年度い〜な！健康マイレージ事業」がスタートします

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でポイントが獲得できます。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くとするものです。

対 40歳以上（昭和57年3月31日以前生まれ）の町民

実施期間▶4月1日(木)～令和4年3月18日(金)

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。

※カードは、対象事業実施時または保健センターで配布します。

※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、高齢者インフルエンザ・肺炎球菌予防接種を町外で受けた方は、保健センターでポイントを付与しますので、受診結果や領収書など証明できるものをご持参のうえ窓口にお越しください。

ポイントの特典

5ポイント（必須事業1つ以上含む）で、伊奈町内共通お買い物券500円分を差しあげます。（お一人様1回限り）

記念品の引き換え

10月1日(金)～令和4年3月18日(金)に、保健センターへお越しください。（8時30分～17時15分受付）※土日祝日・年末年始除く

い〜な！健康マイレージポイント 対象事業一覧（令和3年4月1日現在）

◎印は必須事業

1事業 = 1ポイント

対象事業 (伊奈町実施のものに限ります)	対象年齢	実施期間	担当課	
◎各種がん検診	種類によって異なります	4月～	健康増進課	
◎前立腺がん検診	50歳以上の男性	7月～11月 町実施の特定健診と同時期		
◎大腸がん検診	40歳以上			
◎肝炎ウイルス検診				
◎胸部レントゲン検査				
◎特定健診（国保のみ）	75歳以上		随時	保険医療課
◎健康診査（後期高齢者）				
人間ドック（国保のみ）	30歳以上	10月予定	健康増進課	
コバトン健康マイレージ	18歳以上			
健康ウォーキング	年齢制限なし			
骨密度測定	20歳以上			11月予定
骨粗鬆症予防教室				
インフルエンザまたは肺炎球菌予防接種	65歳以上	随時	福祉課	
ロコモ予防プログラム		6月～令和4年2月		
脳の健康教室				
公民館主催事業	事業によって異なります	随時	公民館	
フィットネス教室	一般成人	4月～令和4年1月	ゆめくる	

※事業はすべて事前申し込みが必要です。

※詳しくは、広報いなや町ホームページ等で随時お知らせしますのでご確認ください。

新型コロナウイルスワクチン(ファイザー社製)接種について

新型コロナウイルスワクチンは、新型コロナウイルス感染症の発症を予防するものです。発症予防効果は、約95%と報告されています。

新型コロナウイルスワクチンの接種を受ける前に、町から送付する接種券に同封したワクチンの説明書等をよくお読みいただき、同意をしたうえで接種を進めてください。なお、接種は強制ではありません。

接種券は、国が示した優先順位に従い、順次接種対象者に個別で郵送します。なお、65歳以上の方の接種券の発送は4月中を見込んでいます。

予約開始の日時は、決まり次第、町ホームページや広報いな等でお知らせします。



※ 16歳以上の方

※接種当日、接種を受けられない場合もありますので、接種券に同封してあるワクチン説明書をよくお読みください。

費 無料 (全額公費負担)

接種回数 ▶ 2回

※1回目の接種後、通常、3週間の間隔をあけて2回目の接種を受けてください。また、

1回目の接種後3週間を超えた場合には、速やかに2回目の接種を受けてください。

※他の予防接種との間隔にご注意ください。

予約方法 ▼

- ・町ホームページ
- ・町公式LINE (友だち登録が必要)
- ・電話または窓口 (祝日を除く月～金曜日 9時～16時)

※上記以外の方法については、お問い合わせください。

接種場所 ▼

原則、住民登録がある市町村で接種していただきます。町外で接種を希望される場合は、お問い合わせください。

伊奈町新型コロナウイルスワクチン接種相談窓口

☎ 797-8100

FAX 720-5001

接種を受けるまでの流れ

ステップ1 町から「接種券等」が郵送されます。

ステップ2 接種希望日と時間帯および医療機関を予約します。

ステップ3 予約した日時に医療機関等に行き、ワクチン接種を受けます。

接種の優先順位

接種順位	接種開始時期	区分
1	2月以降	医療従事者
2	未定	65歳以上の方(昭和32年4月1日以前に生まれた方)
3		高齢者以外の基礎疾患を有する方や高齢者施設等に從事されている方
4		上記以外の方

※ワクチンの供給状況により、接種順位、時期、区分が変更となる場合があります。随時、町ホームページ等でお知らせしますので、ご確認ください。

健康 一回のみ

胃をこわした時の 食事

胃が痛い、吐き気がする、胸やけがする、食欲がない、胃もたれする、など胃の症状が起きた時…。薬局で胃薬を買う、病院へかかる、胃にいいと言われているサプリメントを試してみるなどいろいろとありますね。しかし、もっとお手軽で効果があり、副作用が全くない方法があります。

胃の調子が悪い時は、ほとんどの場合、胃液の中の胃酸の割合が多くなっています。胃酸が増えると、消化が悪くなり、胃の運動も悪くなり、胃や食道の粘膜もたれやすくなり、胃のものが食道に逆流しやすくなります。増えすぎた胃酸を正常に戻すと、胃の症状の大半は良くなります。胃酸を減らす薬はあり、ドラッグストアなどで市販もされています。9割以上の患者さんがこれを飲むと胃の症状はよくなります。

しかし、病院に行かなくても、薬を飲まなくても胃酸を減らす方法はあります。それは塩、油、香辛料(にん

にく、とうがらしなど)、カフェイン、アルコール、タバコを減らすこと、早食いしないでよくかんで食べることです。塩、油、香辛料がたくさん入っている食べ物はカレー、焼肉、ピザ、餃子、唐揚げ、ラーメンなどです。また、天ぷらやカツなどの揚げ物やしゃぶしゃぶも油っこい食べ物に入るので、胃の調子が悪いときは避けましょう。

カフェインは緑茶、紅茶、ウーロン茶、コーヒーに含まれています。胃の調子が悪いときは緑茶などを避けてカフェインの入っていないものに変えたほうが胃の治りは早くなります。胃が不調の時にアルコールを飲もうという方は少ないと思いますが、控えた方が症状は楽になります。タバコも同様です。

そのほか、酸味の強いものは食道や胃の知覚過敏が亢進して胃の症状や胸やけが悪化することがあります。調子が悪いときは酢の物、果汁、炭酸は避けましょう。また、あんこ、かぼちゃ、チョコレートなど甘いものは胃の入り口の筋肉を緩めて逆流を増やしてしまうので、胸焼けがするときは避けましょう。

〈提供：(一社) 桶川北本伊奈地区医師会〉