

～ポイントためて楽しく健康づくり～

令和6年度 い～な！健康マイレージ事業がスタートします♪

町が実施する対象の健康づくり関連事業に参加していただくことで、ポイントを獲得できます。

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、皆さんが自主的・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60年3月31日以前生まれ）の町民

実施期間▶ 4月1日(月)～令和7年3月14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健康増進課（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には、ポイントを付与します。受診結果や領収書など証明できるものをご持参のうえ、健康増進課（保健センター）にお越しください。

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」を差し上げます。（お一人さま1回限り）

記念品の引き換え▶ 10月1日(火)～令和7年3月14日(金)に、健康増進課（保健センター）にお越しください。（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6年4月1日現在）

1事業=1ポイント
◎印は必須事業

対象事業 (町実施のものに限ります)	実施期間	対象	事業担当課
◎各種がん検診	4月～	種類によって異なります	健康増進課
◎前立腺がん検診	6月～11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		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（伊奈町国保のみ）			
◎健康診査（後期高齢者）		75歳以上	保険医療課
人間ドック (伊奈町国保・後期高齢者)	随時	30歳以上	
コバトン ALKOO マイレージ	10月予定	18歳以上	健康増進課
骨密度測定		20歳以上	
健康ウォーキング教室		町民	
健康増進課主催事業 (健康長寿教室含む)			
インフルエンザまたは 肺炎球菌予防接種	随時	65歳以上	いきいき長寿課
ロコモ予防プログラム			
脳の健康教室	6月～翌2月		
公民館主催事業	随時	町民	公民館
フィットネス教室	4月～翌1月	一般成人	ゆめくる

※事業はすべて申し込みが必要となります。

い～な！健康マイレージ対象事業 **がん検診のご案内**

※「い～な！健康マイレージカード」をお持ちの方はカード、生活保護受給者の方は受給者証を当日ご持参ください。

胃がん検診(集団)

要事前予約
受付中

内 バリウム造影検査

場 保健センター

対 40歳以上（昭和60年3月31日以前生まれ）の町民で、勤務先などでの受診機会がない方

※胃カメラによる胃がん検診を受ける予定のある方は受診できません。

持 無地のTシャツまたは長袖、下剤内服のための飲み物（検査着の貸し出しはありません。）

費 800円

※70歳以上（昭和30年3月31日以前生まれ）の方は無料。

申 健康増進課窓口または電話

【注意事項】

- ・前日の夜9時以降の飲食はしないでください。ただし、夜12時までコップ2杯の水（白湯）、また検査当日朝6時までのコップ半分の水（白湯）は構いません。
 - ・前日はお酒を飲まないでください。
 - ・当日の朝の喫煙はお控えください。
 - ・降圧剤などの薬をお飲みの方は、主治医にご相談ください。当日朝に服用した場合は、受付時にお伝えください。
 - ・胃腸の疾患で治療中の方は受診できません。過去に開腹手術や帝王切開をされた方はご相談ください。
 - ・妊娠中および妊娠している可能性がある方は受診できません。
 - ・体重が130kg以上の場合には、受診できません。
- ※検査当日、体調不良の方は健康増進課にご連絡ください。

	性別	受付時間
4月24日(水)	男性	①～④
	女性	⑤～⑧
5月9日(木)	女性	①～④
	男性	⑤～⑧
5月21日(火)	男性	①～④
	女性	⑤～⑧

番号	受付時間	番号	受付時間	定員
①	8時30分～8時40分	⑤	10時～10時10分	各5名
②	8時45分～8時55分	⑥	10時15分～10時25分	
③	9時～9時10分	⑦	10時30分～10時40分	
④	9時15分～9時25分	⑧	10時45分～10時55分	

※①～⑧から受付時間をお選びください。男女別に受付時間を設けていますのでご注意ください。

乳がん・子宮頸がん検診(集団)

要事前予約
受付中

乳がん検診と子宮頸がん検診が同時に実施できます。また、乳がん・子宮頸がんのどちらか一方のみの受診もできます。

日 4月23日(火)、5月29日(水)・30日(木)

場 保健センター

持 バスタオル

申 健康増進課窓口または電話

	乳がん検診	子宮頸がん検診
内容	X線撮影（マンモグラフィ）による検査	頸部の内診、細胞診
受付時間・定員	乳がん検診・子宮頸がん検診をセットで受診の方 ①12時30分～13時②13時05分～13時35分③13時40分～14時10分 定員各12名	
	乳がん検診のみ受診の方 12時30分～13時15分 定員12名	子宮頸がん検診のみ受診の方 13時45分～14時15分 定員15名
対象・費用	40歳以上（昭和60年3月31日以前生まれ）の女性の町民 700円	20歳以上（平成17年3月31日以前生まれ）の女性の町民 500円
	70歳以上（昭和30年3月31日以前生まれ）の女性の町民 400円	
	前年度に町が実施した同検診を受診した方 200円	
右記に該当する方は検診をご遠慮ください。	<ul style="list-style-type: none"> ・乳房の手術を受けたことのある方 ・乳房にシリコンなどが入っている方 ・妊娠中またはその可能性がある方 ・授乳中（夜間授乳も含む）、断乳後6か月未満の方 ・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 ・持続血糖モニター、インスリンポンプを装着している方 ・心臓、肺などの上半身の手術創や骨折、ひびが完治していない方 	<ul style="list-style-type: none"> ・子宮摘出手術を受けたことがある方 ・生理中および妊娠中またはその可能性がある方