

い～な！健康マイレージ対象事業

※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。

人間ドック・脳ドック検診料補助



問 国民健康保険担当④ 2 1 7 2、後期高齢者医療保険担当④ 2 1 7 5

対 次のすべての要件に当てはまる方

- ・満30歳～満74歳の町国民健康保険被保険者または、後期高齢者医療被保険者の方
- ・国民健康保険税または、後期高齢者医療保険料を滞納していない世帯に属する方

※人間ドック検診と令和7年度特定健診・健康診査および人間ドック検診と脳ドック検診の重複補助はできません。脳ドック検診と特定健診・健康診査の重複補助は可能です。

補助金額▼

人間ドック・脳ドック検診いずれも25,000円

- 申 ①希望する指定医療機関に直接予約
②検診日前日までに医療機関へ予約金を支払い、領収書を受け取る
③検診日前日までに予約金の領収書をお持ちのうえ、保険医療課窓口で申請し、受給者証を受け取る
④検診日当日、医療機関に受給者証を提出し、検診料を支払う

※指定医療機関は、町ホームページをご覧ください。



始めてみませんか？



コバトンALKOOマイレージに参加して、歩いてポイントを貯めると、抽選で景品をもらうことができます。楽しく歩いて、健康寿命を延ばしましょう！

問 コバトンALKOOマイレージ
コールセンター

☎0570-015566

(土日祝日除く、9時～17時)

健康
一口メモ

こどもの ロコモティブシンドローム (運動器症候群)

近年、片足立ちができない。しゃがみ込みができない。両手が上がりにくい。そんな子どもたちが少なくないことが明らかになってきている。

最近、我が国の児童生徒が抱える運動器の問題点として、過度な運動や偏ったスポーツ習慣による運動器の傷害と、運動不足や食生活の乱れから生じる運動器機能不全(不調)という二極化傾向が見られる。

運動器機能不全(不調)とは、成長期のこどもで、体幹や四肢の運動器機能が低下している状態のことをいい、姿勢や歩容状態が悪く、四肢の関節可動域の低下・バランスの低下・筋力の低下などが見られ、日常生活・学校生活でスポーツ外傷・障害をひき起こしやすい状態をいう。このようなこどもの成長期における運動器疾患・障害・外傷および運動器機能不全(不調)などが原因で日常生活に支障をきたしている状態、または支障をきたすリスクが高い状態を子どものロコモ

ティブシンドローム(「子どものロコモ」と称する)といい、現在この子どものロコモの増加が問題となっていて運動器検診が小中学校で開始されている。

学校での運動器検診のとき、脊柱側弯症を中心に、家庭での運動器の調査票も参考にして、子どものロコモティブシンドロームのチェックをしている。チェック方法は、こどもの背中を見て、まっすぐか確認する。次に、両手指を屈伸して、両手が屈伸出来るかみる。次に、両手を伸ばし前かがみになり、背中の異常がないか、側弯症のチェックをする。体を前屈して床に両手がつくか体のかたさを確認する。次に、しゃがみ込みをして膝の屈曲をみる。そのときに、後ろにひっくり返らないかみる。以上こどもの運動器検診をチェックし、正常異常の有無を確認する。

異常が認められた場合は整形外科を中心に診察し、その予防や治療も行われている。特に側弯症は早い時期に発見し、治療が重要である。運動器検診は、管内では平成24年4月より開始された。

〈提供：(一社)樋川北本伊奈地区医師会〉

高齢者帯状疱疹ワクチン定期予防接種が始まります

- 対**
- 令和7年度内に、65歳を迎える方
 - 60歳以上65歳未満の方で、ヒト免疫不全ウイルス（HIV）による免疫の機能に障害があり、日常生活がほとんど不可能な方
 - 令和7年度内に、70歳、75歳、80歳、85歳、90歳、95歳、100歳を迎える方および100歳以上の方（5年間の経過措置）
- ※過去に帯状疱疹ワクチンを接種した方は、基本的には対象となりません。ただし、医療機関で医師に再接種が必要と判断された場合は、この限りではありません。

	不活化ワクチン	生ワクチン
接種回数	2回	1回
接種間隔	2か月の間隔を空ける	
自己負担額	16,700円/回	4,700円

※いずれか1種類を接種できます。
 ※病気や治療によって、免疫が低下している方は、生ワクチンは接種できません。
 ※取り扱いワクチンは、各医療機関へお問い合わせください。

実施医療機関（順不同）

石くぼ医院	今成医院	尾崎内科クリニック	みなみのメディカルクリニック
伊奈entクリニック	内田クリニック	金崎内科医院	みやうち内科・消化器内科クリニック
伊奈中央病院	おおつ消化器・呼吸器内科クリニック	木村クリニック	
伊奈病院		のぞみリハビリテーション病院	



「い～な！健康マイレージカード」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。

実施期間▶ 4月1日(火)～令和8年3月13日(金)

対 40歳以上（昭和61年3月31日以前生まれ）の町民

参加方法▶ 対象事業参加時に、カードの提示でポイント付与

特典▶ 必須事業1つ以上含む5ポイントで、「伊奈町内共通お買い物券500円分」（お一人さま1回限り）

記念品の引き換え▶ 10月1日(水)～令和8年3月13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、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（令和7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～10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（国保のみ）			
◎健康診査（後期高齢者）		随時	30歳以上
人間ドックまたは脳ドック（国保・後期高齢者）	18歳以上		
コバトン ALKOO マイレージ	10月予定		20歳以上
骨密度測定または骨粗しょう症検診		町民	
健康ウォーキング教室			
健康増進課主催事業（健康長寿教室含む）	随時	65歳以上	健康増進課
高齢者インフルエンザまたは肺炎球菌または新型コロナ予防接種	〔高齢者インフルエンザと 新型コロナ予防接種は 10月～翌1月予定〕		
ロコモ予防プログラム			
脳の健康教室	5月～翌2月		いきいき長寿課
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

※事業はすべて申込が必要です。※骨粗しょう症検診は、特定健診と同時期で、40歳～70歳（5歳刻み）の女性が対象。