

問 健康増進課（保健センター） ☎720-5000

「伊奈町保健事業のお知らせ」と併せてご覧ください。

内：内容 場：場所 対：対象 定：定員 持：持ち物 費：費用 申：申込

～ポイントためて、楽しく健康づくり～

令和8年度

## い～な！健康マイレージ



実施期間 4月1日(水)～令和9年3月12日(金)



### 対象事業▼

◎必須事業 各種がん検診、肝炎ウイルス検診、胸部レントゲン検査、特定健診、健康診査

人間ドック、コバトンALKOOマイレージ、骨密度測定または骨粗しょう症検診、健康ウォーキング教室、健康増進課主催事業、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、ロコモ予防プログラム、脳の健康教室、公民館主催事業、ゆめくるフィットネス教室

☎ 40歳以上（昭和62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**▶必須事業を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」（1人1回）  
**記念品の引き換え**▶10月1日(木)～令和9年3月12日(金)に、健康増進課（保健センター）窓口へ

## い～な！健康マイレージ対象事業



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 一回だけ こどものむし歯の原因と予防

こどもをむし歯から守るには、親の管理にかかっていると言っても過言ではありません。ここでは、そのための知識を身につけていただきたいと思います。

まず、乳歯は永久歯と比べ、柔らかくむし歯になりやすいため、よりケアが必要になります。そのケアとは「食生活」、「細菌を感染させない」、「歯磨き習慣」になります。

食生活とは、飲んだり食べたりすると口の中が酸性になり、歯が溶けやすくなります。時間が経つと酸性から中性に自然と戻りますが、中性に戻る前に飲んだり食べたりすると再び、むし歯になりやすい酸性になってしまいます。だから食いやだら飲みは避け、むし歯になりやすい環境が長時間続かないように

しましょう。

次に、細菌を感染させないということです。むし歯の原因菌は親や周囲の人の唾液を介して感染します。1歳6カ月から3歳頃に移りやすく、この時期にむし歯菌が定着してしまうと、むし歯になりやすくなってしまいます。食べ物の口移しや食器・箸・コップの共有、唇へのキスも菌が移る原因です。親自身の虫歯・歯周病菌を減らし、親子共に口内環境を良好に保ちましょう。

最後に歯磨き習慣です。お子さん自身だけでは磨き残しがどうしても多いので、親の仕上げ磨きが必要です。さらに歯科医院での歯磨き指導、定期的なフッ素塗布などはむし歯の予防に非常に有効ですので、かかりつけの歯科医院で相談してみてください。歯科医院がお子さんの歯を削る場所ではなく、むし歯を予防する場所になることを願っています。

（提供：（一社）埼玉県北足立歯科医師会）



重度障害者自動車等燃料費助成	身体障害者手帳1・2級、療育手帳A・A、精神障害者保健福祉手帳1級の方	月1,000円 ※福祉タクシー利用料金助成との併用不可。	2122	社会福祉課
福祉タクシー利用料金助成	身体障害者手帳1・2級、療育手帳A・A、精神障害者保健福祉手帳1級の方	初乗り運賃相当額×月3枚分 ※重度障害者自動車等燃料費助成との併用不可。	2122	社会福祉課
成年後見制度支援補助金	判断能力が十分でない高齢者、知的障がい者または精神障がい者などに係る後見制度の申立てを行った方	上限10万円 ※所得状況により異なります。	2135 2124	社会福祉課 いきいき長寿課
介護サービス利用料金助成金	預貯金などの金額が単身1,000万円以下、夫婦2,000万円以下で、住民税非課税世帯の方	介護保険サービスの自己負担額の50%または40% ※所得状況により異なります。	2124	いきいき長寿課
配食サービス事業	自力で調理することが困難で、家族などから食事の提供が受けられない75歳以上または要介護認定を受けている方で、ひとり暮らし高齢者または高齢者世帯の方	昼食390円（週5日以内）	2124	いきいき長寿課
高齢者等見守りシール交付事業	認知症等で、外出時に見守りの支援などが必要となる高齢者または障がい者	無料で見守りシールを交付（初回のみ）	2126	いきいき長寿課
高齢者等GPS機器導入補助金	認知症等で、外出時に見守りの支援などが必要となる高齢者または障がい者	上限7,000円(1人1回)	2126	いきいき長寿課
緊急通報システム事業の利用料補助	町の緊急通報システムを設置している方で、住民税非課税世帯または生活保護世帯の方	上限月額2,300円	2125	いきいき長寿課
老人クラブ補助金	60歳以上の方で構成し、年間を通じて活動を行っている単位老人クラブおよび老人クラブ連合会	単位老人クラブ：年額35,000円～65,000円 連合会：年額248,000円	2126	いきいき長寿課
高齢者等の居場所及び集いの場づくり事業補助金	継続的な居場所などを提供できる個人、住民組織、ボランティア団体その他営利を目的としない団体	開設準備の改修工事費：上限20万円（1カ所） 開設準備の備品購入費：上限5万円（1カ所） 運営費：年額1万円～7万円	2126	いきいき長寿課
地区敬老会事業補助金	8月1日現在、その年の12月31日までに75歳に到達している方を対象に、自治会が開催する敬老会の対象区	対象者数×2,300円および補助対象経費（上限5万円）	2126	いきいき長寿課
高齢者補聴器購入助成	次のすべてに該当する方 ・65歳以上の方 ・両耳の聴力レベルが40デシベル以上で、耳鼻咽喉科の医師が補聴器の必要性を認める方 ・聴覚障害の身体障害者手帳の交付の対象とならない方 ・町税などの滞納がない方	上限2万円（1人1回）	2126	いきいき長寿課
ねたきり老人等（介護者）手当支給	次のすべてに該当する方 ・65歳以上の方 ・病气などで、ねたきりや重度の認知症の状態が6カ月以上続いている方 ・施設に入所していない方	月額5,000円	2125	いきいき長寿課
日常生活用具給付	おおむね65歳以上で、ひとり暮らしの方	日常生活用具の給付または貸与	2125	いきいき長寿課
いきいき長寿バスポート事業	65歳以上の方	協賛店ごとに提供するサービス ※バスポートの配布は無料。	2125	いきいき長寿課
子ども医療費の助成	18歳に達する年度の3月末日までの子ども	保険診療一部負担金の支給	2175	保険医療課
重度心身障害者医療費の助成	次のいずれかに該当する方 ・身体障害者手帳1～3級、療育手帳A・A・Bの方 ・65歳～74歳の後期高齢者医療被保険者で、身体障害者手帳4級（障害限定）または精神障害者保健福祉手帳1・2級の方 ・精神障害者保健福祉手帳1級の方（精神病床への入院費用は助成対象外） ※65歳以上で新たに重度心身障害者となった方は対象外。	保険診療一部負担金の支給（所得制限あり）	2175	保険医療課