

伊賀市健康マイレージ

～今日から健康づくりをはじめよう！～



職場や家庭、地域においての役割が増し、自分の健康を振り返る時間が少なく、生活習慣も乱れがち。そんな人にお勧めなのが、健康マイレージです。この機会に自分の健康を振り返ってみませんか？いきいきと充実した日々を過ごすために、今日からカラダにいいことを始めましょう。

【期 間】 12月28日(金)まで

【対象者】 市内在住・在勤の20歳以上の人

【内 容】 ポイントカードを取得して健康づくりに取り組みましょう。
20ポイント貯まったら、応募してください。抽選で賞品が当たります。
何回でも応募できますので、継続して健康づくりに取り組むことができます。

【ポイント取得方法】

健康目標にチャレンジ！ (1日1ポイント)	自分で健康目標を決めて取り組もう。 毎日違う目標にチャレンジしても大丈夫です。 1日のうちに複数内容を達成しても、1日1ポイントです。 (例) ○1日1回体操する ○1日6,000歩歩く ○野菜をたくさん食べる ○たばこを吸わない ○健診を受ける(人間ドック、がん検診など)
教室などに参加しよう！ (1回2ポイント)	保健センターの対象事業(健康づくり出前講座・丸之内はかり処・健康相談など)に参加すると、ポイント2倍になりますのでぜひご参加ください。

【応募締切】 1回目：9月30日(日) 当日消印有効
2回目：12月28日(金) 当日消印有効

【抽選回数】 2回(応募締切後に抽選)

【応募方法】 ポイントカードに必要な事項を記入して、持参または郵送で応募してください。

【応募先】 持参の場合：伊賀市保健センター、いがまち保健福祉センター、青山保健センター
郵送の場合：〒518-0873 伊賀市上野丸之内500番地 ハイピア伊賀4階
伊賀市保健センター「健康マイレージ」係

伊賀市役所 健康推進課



LINE@

はじめました！

～楽しく役立つ健康情報をお届け～

ショッピング機能で健康ポイントも貯められます。

【LINE@利用方法】

- 1) スマートフォンにLINEアプリをインストールしておく
- 2) LINE「友だち追加」をタップ
- 3) 「ID検索」または「二次元コード」読み取り

- 4) 「追加」をタップ
- 5) 「トーク」→トーク画面下の「メニュー」→「ショッピングカード」をタップすると、ポイントカードが作成されます。
※1ポイント用の二次元コードを読み込むことで、ポイントを貯められます。

※詳しくは、案内チラシまたは市ホームページをご覧ください。

案内チラシ・ポイントカードは保健センター窓口で入手するか、市ホームページからダウンロードしてください。

【問い合わせ】 健康推進課

☎22-9653 FAX22-9666

◆ 8月1日現在の診療表です

上野総合市民病院の外来診療表

【問い合わせ】 上野総合市民病院医療事務課
☎ 24-1111 FAX 24-2268



【受付時間】 午前8時30分～11時30分

【診察時間】 午前9時～正午

※診察時間が異なる場合は、() 内に記載

※臨時に休診になる場合、診療表を変更する場合がありますので、事前に電話でご確認ください。

※ご不明な点はお問い合わせください。

診療科		月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
内科	1診	《総合診療科》 三木 誓雄	《総合診療科》 三木 誓雄	栗原 眞行	《総合診療科》 三木 誓雄	《総合診療科》 三木 誓雄
	2診	北原 義介	栗原 眞行	北原 義介	《予防接種外来》 北原 義介【予約制】 (14:00～15:00)	《総合診療科》 中西 丈比佐
外科	1診	三枝 晋	田中 光司	田中 光司	田中 光司	田中 光司
	2診	横江 毅		横江 毅	千賀 雅之	三枝 晋
	3診					原 文祐
(肛門外来)		田中 光司	田中 光司	田中 光司	田中 光司	田中 光司
(ヘルニア外来)		三枝 晋	三枝 晋	三枝 晋	三枝 晋	三枝 晋
(乳腺・女性外来)		毛利 智美		毛利 智美		毛利 智美
消化器・肝臓内科	1診	八尾 隆治	加藤 孝太	関西医科大学医師 交代制	八尾 隆治	加藤 孝太
	2診	青野 祐樹 (10:00～12:00)	榎木 一仁	榎木 一仁	斉藤 康晴	青野 祐樹
(肝胆膵外科)		櫻井 洋至				
循環器内科		宮田 和明	八木 典章	宮田 和明	澤山 裕一	山本 孝
《ペースメーカー外来》 (予約制・第3木曜日) (13:00～15:00)					宮田 和明	
神経内科			北原 義介		北原 義介	北原 義介
腫瘍内科	1診	岩田 崇	岩田 崇【予約制】	小田 裕靖	岩田 崇【予約制】	奥川 喜永
	2診				(緩和ケア外来) ※交代制・午後【予約制】	
(呼吸器科)		賀来 良輔※第1・3・5週 岡本 圭伍※第2・4週	寺本 晃治			
(糖尿病内科) (第2・第4火曜日)			浜島 信之			
(腎臓内科) (13:00～15:30)			清水 浩一			
整形外科 受付：8:30～11:00 ※木曜日の診察は 10:00～11:30です。 ※水曜日の初診のみ 救急外来で対応 します。	1診	佐藤 昌良	佐藤 昌良		新谷 健	新谷 健
	2診	石黒 茂夫	池村 重人	手術日	石黒 茂夫	池村 重人
	午後		ギブス外来			
泌尿器科				神田 英輝		
脳神経外科		中澤 拓也※第1週				
		設楽 智史※第2・4・5週	新阜 宏文		新阜 宏文	新阜 宏文
		野崎 和彦※第3週				
(心臓血管外科) (10:00～12:00)				榎本 匡秀		
婦人科				三重大学医師 ※交代制第1・3・5週 田畑 務 ※第2・4週		

耳鼻咽喉科：竹内 万彦 (月曜日 受付：8:30～11:00) 眼科：尾崎 篤汰/前田 聡 ※交代制 (火曜日 受付：8:30～11:00)
皮膚科：山本 晋也 (火曜日 受付：13:00～15:30) 炎症性腸疾患外来：安藤 朗 (第2月曜日) もの忘れ外来：赤津 裕康 (月
1回 14:00～16:00) 小児外科：内田 恵一 (第4火曜日 13:00～16:00)