



健康習慣が特典に！ 健康マイレージに挑戦しませんか



☎ 健康推進課 ☎ 22-9653 FAX 22-9666

自分で健康目標を決めて健康づくりに取り組み、ポイントをストックすると、とこわか協力店で使える「三重とこわか健康カード」をお届けします。日々の生活の中で少しずつ健康を意識することで、心も体も豊かに過ごせます。一緒に楽しみながら、健康づくりに挑戦してみませんか。

◆あなたの「健康チャレンジ」が、うれしい特典に変わる！

応募者全員に「三重とこわか健康カード」をプレゼントします。さらに抽選で豪華賞品が当たるチャンスもあります。健康目標を決めて取り組み、1日1ポイントをストックしましょう。(毎日違う目標でも可)
(例) 1日6,000歩あるく／たばこを吸わない など
【対象者】 市内在住・在勤・在学の18歳以上の人

◆ポイントの貯め方・応募方法

○LINEショッピング機能利用の場合
健康目標を達成したら、トーク画面下の「メニュー」➡「ポイントGET」ボタンをタップしてポイントをストックする。50ポイント貯まったら、トーク画面下の「メニュー」➡「応募する」ボタンから応募できる。

○応募券（紙のポイントカード）利用の場合
応募券に自分で決めた健康目標・達成した日を記入する。ポイントが貯まったら、応募券に必要事項を記入の上、下記まで持参または郵送する。

(持参先)
伊賀市保健センター、東部サテライト、南部サテライト
(郵送先)
〒518-0873 伊賀市上野丸之内500 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

【応募期間】

9月1日(火)～12月28日(月) ※当日消印有効
※LINEポイントカードの取得方法や応募券の配布場所など、詳しくは市ホームページをご覧ください。



いが忍にん健康プロジェクト
公式アカウント 友だち募集中！



楽しく役立つ健康情報をお届け♪ ID検索 @phs4120r
ショッピング機能で健康ポイントを貯めて応募できます



9月20日(日)～23日(水・祝) シルバーウィークの救急医療体制



☎ 医療福祉政策課 ☎ 22-9705 FAX 22-9673

◆二次救急実施病院

【実施時間帯】

- 上野総合市民病院・名張市立病院
午前8時45分～翌日午前8時45分
- 岡波総合病院
午前9時～翌日午前8時45分
- 9月20日(日) 岡波総合病院・名張市立病院
- 9月21日(月・祝) 岡波総合病院
- 9月22日(火・休) 上野総合市民病院
- 9月23日(水・祝) 岡波総合病院

◆伊賀市応急診療所 ☎ 22-9990

【診療科目】 一般診療・小児科

【診療時間】 9月20日(日)～23日(水・祝)

午前9時～正午・午後2時～5時・午後8時～11時
※受付時間は、診療終了時刻の30分前までです。
※シルバーウィーク中の診療は、大変混み合い、待ち時間が長くなることが予測されます。
※診療体制確保のため、駐車場到着後に電話で症状を

伝えてください。
※各種感染症検査（インフルエンザ・新型コロナウイルス感染症など）は行っていません。
※点滴・レントゲン検査・血液検査などはできません。
※マイナ保険証・資格確認書・お薬手帳などを持参してください。
※クレジットカードでの支払いはできません。

◆歯科診療

【診療時間】 午前9時～午後5時

- 9月21日(月・祝) いのうえ歯科医院（ゆめが丘4-2-15）
☎ 23-8421
- 9月23日(水・祝) 内田歯科医院（上野農人町564）
☎ 21-0271

※事前に電話で確認し、マイナ保険証・資格確認書などを持参してください。

※上記以外の診療などについては、救急医療情報センター(☎ 059-229-1199)へお問い合わせください。



忘れずに受診しましょう 集団がん検診・若年者健診・特定健診（後期分）



☎ がん検診・若年者健診・予約に関すること：健康推進課 ☎ 22-9653 FAX 22-9666
○特定健診に関すること：保険年金課 ☎ 41-1003 FAX 26-0151

◆ウェブ先行予約受付中！

右の二次元コードを読み込んで予約してください。



予約フォーム

◆電話予約

9月8日(火)から開始します。

【予約電話】 ☎ 22-9653

(平日の午前8時30分～午後5時15分)

★予約時に次の項目をお聞きします。

- ①検診希望日 ②希望検診名 ③住所 ④氏名
- ⑤生年月日 ⑥電話番号

※聴覚障がいなどで電話でのお申し込みが困難な人は、来所、ファックスなどでも受け付けます。

検（健）診日程

電話受付開始日	と き (9:30～11:30)	ところ	胃がん	大腸がん	肺がん	前立腺がん	子宮がん	乳がん (マンモ)	若年者 健診	国保 特定
9月8日(火)	10月4日(日)	いがまち保健福祉センター	●	●	●	●	●	●	●	●
	10月31日(土)	ゆめぼりすセンター	●	●		●	●	●		
	11月1日(日)	青山福祉センター	●	●		●	●	●		
	11月16日(月)	ゆめぼりすセンター	●	●		●	●	●	●	●
9月15日(火)	11月21日(土)	阿山保健福祉センター	●	●	●	●	●	●	●	●
	11月22日(日)	ゆめぼりすセンター	●	●		●	●	●	●	●
	12月13日(日)	ゆめぼりすセンター	●	●	●	●	●	●	●	●
	令和9年 3月6日(土)	ゆめぼりすセンター	●	●			●	●		

対象者・自己負担金

検診名	対象者	自己負担金	
		74歳以下	75歳以上
胃がん（バリウム検査）	平成19年4月1日以前生まれ	1,800円	800円
大腸がん（2日分の採便）	平成19年4月1日以前生まれ	800円	500円
	※40～69歳：無料 ※70～74歳：国保特定健診同時受診は無料		
肺がん（レントゲン）	昭和62年4月1日以前生まれ	無 料	無 料
前立腺がん（血液検査）	昭和52年4月1日以前生まれ	800円	500円
子宮がん (子宮頸部細胞の採取、視診)	平成19年4月1日以前生まれ	1,400円	500円
	平成17年4月2日～平成18年4月1日生まれの人は無料		
乳がん	平成9年4月1日以前生まれ ※妊娠中・授乳中および断乳後1年未満の人は受診できません。	1,600円	800円
	昭和60年4月2日～昭和61年4月1日生まれの人は無料		
若年者健診 (身体測定、血液検査、心電図など)		昭和62年4月1日～平成19年4月1日生まれ	3,400円