

みんな笑顔！伊勢の元気人

年に1度は受けよう！健康診査・がん検診

特定健康診査

加入している医療保険者から受診医療機関や受診日のお知らせ、受診券が送付されます。
*詳しくは、加入している医療保険者にお問い合わせください。

がん検診

<医療機関での個別検診>

検診項目	対象	時期	ところ
胃	40歳以上	7~11月	市内実施医療機関
大腸	40歳以上		
肺	40~79歳		
前立腺	50~69歳の男性		
子宮	20歳以上の女性	7~1月	市内実施医療機関
乳	40~69歳の女性		

市内実施医療機関の診療時間内であれば、ご自身の都合に合わせた受診が可能です。
*事前予約が必要な場合もありますので、早めの予約をお勧めします。詳しくは、「広報いせ」をご覧ください。

<バスでの集団検診>

検診項目	対象	時期	ところ
子宮	30歳以上の女性	2~3月	中央保健センターなど
乳		7~3月	
肺	70歳以上	11月の一定期間	各地域を巡回

骨粗しょう症検診

対象：40歳、45歳、50歳、55歳、60歳、65歳~70歳の女性
ところ：市内実施医療機関
時期：7月~11月

歯周病検診

対象：満30歳、35歳、40歳~50歳、55歳、60歳、65歳、70歳の人
受診券の送付のあった40歳~74歳の伊勢市国民健康保険加入者
ところ：実施歯科医院
時期：6月~12月

成人健康相談

体やこころの健康管理、食事や運動などの生活習慣で気になっていることはありませんか？
お気軽にご相談ください。

内容：保健師による個別健康相談、血圧測定、たばこ（禁煙）に関する相談など
栄養士による栄養相談（要予約）

ご自身やご家族の健康づくりにご活用ください。
掲載した各事業の詳細は、「広報いせ」でお知らせします。

市公式LINEにお友達登録しよう！
「健康づくり」を受診設定すると健康づくりに役立つ情報が届きます。



毎月11日は「健康の日」

毎月11日の「健康の日」に健康講座やイベントを開催しています。
いつもの生活にプラス！運動や食習慣を見直すなど健康づくりを実践しましょう。

健康とお得を同時にゲット！健康マイレージ



伊勢市ホームページ「伊勢市健康マイレージ」にアクセス！
「伊勢の元気人チャレンジBOOK」を掲載しています

県の「三重とこわか健康マイレージ事業」と連携し、マイレージ特典協力店のご協力のもと、市民の皆さんの健康づくりを応援する取り組みです。【実施期間：7月1日~3月11日】
健康づくりのヒントを紹介した「伊勢の元気人チャレンジBOOK」★（事業案内・取り組み記録シート・申請書付き）を参考に、健康づくりにチャレンジ！

広めようウォーキングの輪



伊勢市ホームページ「伊勢のまちを楽しくウォーキング」にアクセス！
コースマップやワンポイントアドバイス等を掲載しています

☆伊勢のまちを楽しくウォーキング

市内のウォーキングルートに健康増進効果※を掲載したウォーキングマップを作成しています。
マップは、中央保健センターや総合支所・支所に設置の他、市ホームページに掲載しています。
※健康増進効果の検証・制作協力：皇學館大学教育学部

☆ヘルスアドバイザーと健康課の共同企画ウォーキング大会

地域の健康づくり活動で活躍しているヘルスアドバイザーと一緒に、市内のウォーキングコースを歩きましょう！

☆地域のみんなでウォーキング

まちづくり協議会と共同で、歩き方の講習会やウォーキング大会を開催しています。



意識して体を動かそう



伊勢市ホームページ「いせし健康体操」にアクセス！
体操の動画の配信やテキストを掲載しています

☆いせし健康体操（基本立位編・基本座位編・ラテンバージョン）

伊勢市作成のオリジナル健康体操で、ステップと体操（動的ストレッチ）をバランスよく組み合わせ、全身の主な関節と筋肉を動かすことができます。
体操はそれぞれ約3分間、スキマ時間に是非、いせし健康体操を！

ケーブルテレビで毎日定時に放送中！
【伊勢市行政チャンネル（123ch）】
放送時間：10時、15時、20時~（10分程度）
※議会放送や特別番組放送時を除く

薄味でバランスのとれた食事をとろう・野菜の摂取量を増やそう

☆低カロリー・バランス食・野菜たっぷりレシピ★

食生活改善推進協議会と共同で考案したレシピを、健康に役立つ食生活のポイントとともに、わかりやすくご紹介しています。



伊勢市ホームページ「低カロリー・バランス食レシピ」にアクセス！
レシピや食生活のポイント等の掲載しています



伊勢市ホームページ「季節の野菜レシピ動画」にアクセス！
季節の野菜をたっぷり使ったレシピの動画を配信しています

☆ヘルスマイト料理講習会

ヘルスマイト（食生活改善推進員）が開催する料理講習会で、「健康」をテーマに、簡単でおいしい家庭料理を作ります。ヘルスマイトがやさしく手ほどきします。料理初心者の方も安心してご参加ください。

★「伊勢の元気人チャレンジBOOK」「低カロリー・バランス食レシピ」設置場所
中央保健センター、二見・小俣・御園総合支所、ハートプラザみその、子育て支援センター、市内ぎゅーとら、市内プライスカット各店 など



問い合わせ先 伊勢市中央保健センター(健康課) 伊勢市八日市場町13-1
TEL: 27-2435 FAX: 21-0683