

いたばし健康プラン情報紙 健ちゃん通信

トピックス

- いたばし健康プラン 2030
- いたばし健康ネット登録募集中
- いた Pay 健幸ポイントの健(検)診記録機能の活用
- 今から開始！熱中症予防

発行：健康推進課 健康づくり・女性保健係（電話番号：03-3579-2727）

記事に関連する「いたばし健康プラン」の施策や分野を  で示しています。



いたばし健康プラン 2030 が策定されました！



令和8（2026）年度から新たな「いたばし健康プラン」が始まります。区ホームページや健ちゃん通信等を通じて、様々な周知を進めていきます。今回は概略をお伝えします。

▶▶▶▶ いたばし健康プラン 2030 がめざすこと ▶▶▶▶

いたばし健康プラン 2030 では、コロナ禍後の新しい生活様式の定着や女性の社会進出、仕事と育児・介護との両立、多様な働き方の広まり等、社会環境の変化やそれに伴う新たな健康課題に切れ目なく対応し、区民一人ひとりが健やかで心豊かに生活できる区の実現をめざします。

基本理念

生涯にわたり健やかで自分らしく輝けるまち いたばし

基本目標

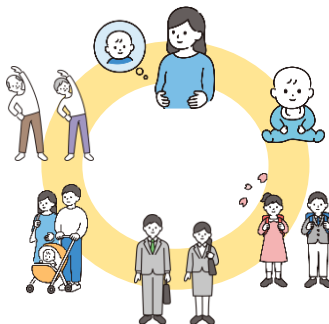
いつまでも「いきいき」と
（健康寿命の延伸）

「こころ」も「からだ」も健やかに
（健康実感度の向上）

いたばし健康プラン 2030 のポイント

Point 1

生涯にわたる健康づくりに
切れ目なく取り組みます



Point 2

健康づくりを推進する
新たな視点を取り入れます

トランス
フォーメーション戦略



ブランド戦略



生きがい創出



Point 3

いのちを支える地域づくり計画
を一体的に策定します

健康増進
分野

こころの
健康

自殺対策
分野

こころの健康づくりを
一体的・効果的に推進

「いたばし健康ネット」は、地域・家族・仲間と一緒に健康づくりを推進し、継続していくためのネットワークです。いたばし健康プランに賛同し、健康づくり活動を実践している団体が登録しています。

※令和7年度をもって、個人の方を対象とした「個人登録制度」は終了しております。

個人登録を通じて、区の健康づくり事業にご協力いただき、ありがとうございました。



区ホームページ→

《登録の特典》

区ホームページなどで団体の健康づくり活動の紹介ができます。

《登録の方法》

登録をご希望の場合は、区ホームページより登録要件および注意事項をご確認のうえ、Logo フォームにてお申込ください。

いた Pay 健幸ポイントの健(検)診記録機能の活用

いた Pay 健幸ポイントは、いたばし Pay アプリ内にある健康機能です。歩数計測、体重・朝食摂取状況記録、健康情報閲覧、イベント参加などの機能活用でポイントがたまり、ポイントは1ポイント=いたばし Pay1円として、買物や食事に利用できます。令和7年6月から**健(検)診受診状況を記録する機能**が新たに始まり、ご自身の健(検)診記録としても利用いただけます。



健(検)診記録機能は、3Stepで簡単に使える！

Step 1
健(検)診を受診

健康診断、がん検診、歯科検診などを受けます。

Step 2
入力画面を開く

いた Pay 健幸ポイントの健(検)診管理画面を開きます。

Step 3
受診記録を入力

健(検)診名・受診日・受診場所・健診結果や次回の健(検)診に向けた目標などを入力します。



こちらをタップ！

すべて入力すると…

最大で **600 ポイント** もらえる!!

さらにその他検診から「がん検診」を入力すると…

抽選で **1,000 ポイント** もらえる!!



獲得できる条件などの詳細は次面へ

いたばし Pay のダウンロードがまだの方はこちらから



問合せ

いた Pay 登録・操作方法等について

▶050-1807-5562(コールセンター)

※土日祝日を除く、午前10時から午後5時まで

ポイント獲得条件について

▶03-3579-2727(健康づくり・女性保健係)

※土日祝日を除く、午前9時から午後5時まで



利用方法



健(検)診受診状況記録は、「基本健診」と「保健指導・その他検診」の2種類があります。受診内容によってご自身で分類し、入力してください。

	①基本健診	②保健指導・その他検診
健(検)診内容	身体測定、血液検査、検尿、血圧測定、心電図、視力検査、胸部レントゲンなどの基本的な検査を行う健診 【例】●区市町村が実施する健診 (国保特定健診・後期高齢者医療健診・区民一般健診など) ●職場の健診 ●人間ドック など	健診受診後の保健指導やがん検診など任意で受診するもので、基本健診以外のすべて 【例】●特定保健指導 ●がん検診 ●骨粗しょう症予防検診 ●歯科検診 ●眼科検診 など
付与ポイント	1年につき最大1回付与 100ポイント	1年につき最大2回付与 1回目 200ポイント 2回目 300ポイント さらに「がん検診」を入力された方の中から抽選で1,000ポイント(3月末付与予定)
健(検)診受診期間	令和8年4月～令和9年3月の間に受診した(もしくは受診予定の)健(検)診	
入力期間	令和9年3月10日までに入力が完了したもの	

機能の詳細や利用時の注意事項

「基本健診」は、職場などで年に1回以上受診する、いわゆる『健康診断』のことです。身体測定、血液検査、検尿、血圧測定、心電図等、指定された内容をすべて受診し、1回分とみなします。
「保健指導・その他検診」は、健診受診後の保健指導やがん検診等、ご自身で予約などを行い任意で受診するものです。受診した1つの検診や保健指導ごとに、1回分とみなします。

人間ドックなどで、基本健診とがん検診等をセットで受診した場合は、「基本健診」と「保健指導・その他検診」両方を入力し、最大600ポイントを獲得することができます。

例：人間ドックで、基本健診の他に胃・肺がん検診をセットで同日に受診した。

- ① 「基本健診」に入力 → 100ポイント獲得
- ② 「保健指導・その他検診」に胃がん検診を入力 → 200ポイント獲得
- 「保健指導・その他検診」に肺がん検診を入力 → 300ポイント獲得



健(検)診の記録自体に回数制限はなく、今年度受診した様々な健(検)診や、今年度以前に受診した健(検)診についても遡って記録することが可能です。
ただし、ポイント付与の対象は、令和8年4月～令和9年3月の間に受診した(もしくは受診予定のもの)のみで、付与回数は年に最大3回(100・200・300ポイントの計600ポイント)限りです。
また、一度入力した内容は修正や削除ができますが、後日修正や削除をしてあらためて入力した場合、既にポイント付与が完了していれば重複して付与されませんので、ご了承ください。

ポイントは原則、健(検)診受診後、記録を入力した翌日に付与されます。

予算上限に達し次第、入力期限前にポイント付与を終了する可能性があります。お早めの健(検)診受診ならびに入力をお願いします。

ご自身が受診を希望する健(検)診に関する情報提供や予約などは、いた Pay 健幸ポイントでは行っておりません。勤務先やお住まいの自治体の健(検)診窓口へ、お問い合わせをお願いします。

・梅雨でも要注意

「真夏は熱中症になりやすい！」というイメージがあるかもしれませんが、湿度が高く、次第に暑くなる梅雨の時期も注意が必要です。暑さに体が慣れていないため、体温調節機能がうまく働かず、体の中に熱がこもって熱中症になることがあります。

- エアコンや扇風機を使って室温や湿度を調整しましょう
- こまめに水分補給しましょう
- 保冷剤、氷、冷たいタオルで体を冷やしましょう

高齢者、乳幼児等の熱中症にかかりやすい方の周りの方は、熱中症にかかりやすい方が室内等のエアコン等により涼しい環境で過ごせているか確認してください

参考：厚生労働省HP「熱中症予防のための情報・資料サイト」

・知っていますか？「熱中症特別警戒アラート」

気温が広域的に過去に例のない危険な暑さ等により、熱中症救急搬送者数の大量発生を招き、医療の提供に支障が生じるようなおそれがある場合に発表されます。具体的には、都道府県内の全ての暑さ指数情報提供地点において翌日の暑さ指数が35（予測値）以上となる時などが該当します。

前日の14時頃、環境省のホームページや天気予報などで報道されますので、発表された際には熱中症予防に特にご注意ください。運動、外出、イベント等の中止や延期についてもご検討ください。

警戒アラート発令基準

暑 さ 指 数 (W B G T)	35以上	熱中症特別警戒アラート
	33以上	熱中症警戒アラート
31以上	危険	
28以上	嚴重警戒	
25以上	警戒	
25未満	注意	

前日 14 時頃発表

前日 17 時頃及び当日 5 時頃発表

※ 熱中症特別警戒アラートは広域的に「過去に例のない危険な暑さ」を示す指標であり、暑さ指数 35 以上を記録した前例はない。

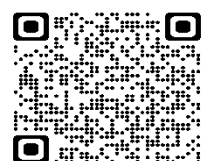
・クーリングシェルターをご利用ください

熱中症特別警戒アラートが発表された場合、発表期間中、区役所本庁舎1階をはじめとする区施設を、暑さをしのげる指定暑熱避難施設「クーリングシェルター」として開放します。自宅等で涼しい場所を確保できない場合にはご利用ください。

なお、熱中症特別警戒アラートの発表の有無に関わらず、「一時休憩所」として利用可能です。

(6月1日から10月21日まで)

※休館日・開放時間等の詳細は、こちら（区ホームページ）よりご確認ください。→



熱中症予防記事についての問合せ

健康生きがい部（保健所） 地域保健課 地域保健係

電話：03-3579-2821