



健診費用は全額自己負担より最大25,000円お得！  
一括健診（基本健診とがん検診のセット）  
対象 40歳以上の国保・後期高齢者医療保険加入者  
お得です！

健診項目	自己負担額		健診費用
	40~74歳	75歳以上	(参考)
基本健診、腹部超音波、肺・胃・大腸がん検診	5,200円	4,000円	22,000円
基本健診、腹部超音波、肺・胃・大腸・乳・子宮頸がん検診	6,600円	5,400円	30,580円 ★

健診年齢の女性のみ

健診費用は全額自己負担より最大8,900円お得！  
選択健診（受診する項目を選ぶ健診）  
対象 20歳以上の人  
お得です！

健診項目	自己負担額				健診費用
	20~29歳	30~39歳	40~74歳	75歳以上	(参考)
基本健診◆	2,100円	800円	9,790円		
腹部超音波		1,600円	3,960円		
肺がん		無料	2,200円		
胃がん		1,100円	5,060円		
大腸がん		600円	1,870円		
乳がん		700円	6,380円 ★		
子宮頸がん		1,000円	5,170円		
骨粗しょう症		1,100円	2,090円		

★は検査内容次第で変わります。◆の対象は40歳以上の女性で5歳ごと。◆40~74歳の人は国保加入者のみ。

※前立腺がん、肝炎ウイルス検診は健診当日に受け付けます。

ベジスコア  
普段野菜をどのくらい食べているかを機械で測定します。特に緑黄色野菜を多く食べている人ほど数値が高くなります。

ナトカリ比  
ナトカリ比とは、尿中のナトリウムとカリウムの比較値のこと。ナトリウム（食塩）の取りすぎとカリウム（野菜や果物など）の不足は、血圧を上昇させ、心臓病や脳卒中を引き起こします。ナトカリ比を低くすることが高血圧、循環器疾患予防に効果です。



## 令和8年度 集団健診申し込み受け付けスタート

1月上旬に各世帯へ申込書を郵送します。  
世帯全員分の項目を記入し、申し込みをしてください。

※個別健診の申し込みもできます

健診時期 4月上旬～5月下旬

申込期限 1月30日(金)

申込方法 申込書提出またはインターネット申請

※詳細は郵送文書を参照

### 受診までの流れ

①申し込み

↓

②健診日の10～14日前に問診票が届く  
(日時変更可能)

↓

③問診票を持参して受診



← インターネット申請はこちら

インターネット申請は希望調査  
票に記載されている宛名番号が  
必要です。希望調査票が届き次  
第、申請してください。



健康づくり推進課  
甲斐 保健師

新しい測定がスタート  
基本健診を受診した人に無料  
の測定を行います

### 一日尿中塩分推定量

尿中のナトリウムとケラチニンを測定し、一日にどれほど食塩を取っているか算出します。

## 自分を知る第一歩 さあ、健診へ行こう



周 健診全般 健康づくり推進課 ☎32-7100

特定健診・後期高齢者健診 医療保険課 ☎32-1417

市内の脳卒中や心臓病のリスクが高いとされる、高血圧Ⅱ度以上(160/100mmHg以上)の人の割合は、令和2年度の11.7%から令和6年度は9.2%と減少しています。これは、市民の皆さんによる「さしより野菜」や「たっぷり野菜」、そして「減塩」といった健康意識の向上が、この減少傾向に良い影響を与えている一つの要因であると考えられます。

しかし、いまだに宇城市の高血圧Ⅱ度以上(140mmHg以上)の人の割合は、県内10年連続ワースト1位。より一層の健康意識の向上が、必要になります。まずは、自分の健康状態を知る第一歩として、積極的に健診を受診しましょう。

健診は、単に病気を見つけるためだけのものではなく、皆さ

人が日頃から取り組んでいる食生活改善や運動の成果を数値で確かめる「健康の答え合わせ」の機会。

あなたご自身の健康を見直すきっかけにもつながります。

健診は、単に病気を見つけるためだけのものではなく、皆さ

人が日頃から取り組んでいる食生活