



## 令和8年度 集団健診申し込み 受け付けスタート

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

健診項目	自己負担額		健診費用 (参考)
	40~74歳	75歳以上	
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★

※複数年度の女性のみ

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

健診項目	自己負担額				健診費用 (参考)
	20~29歳	30~39歳	40~74歳	75歳以上	
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歳の人には国保加入者のみ。

※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。

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㊤

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

令和8年度の集団健診では基本健診(身長・体重・血液検査など)を受ける人のみ次の3つを無料で測定することができます。

### 一日尿中塩分推定量

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

### ナトリウム比

ナトリウム比とは、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。ナトリウム比を低くすることが高血圧、循環器疾患予防に有効です。

### ベジタリアン

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。

## 自分を知る第一歩

## さあ、健診へ行こう



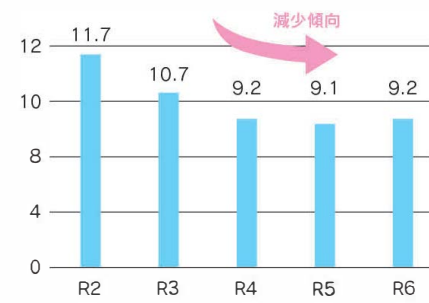
問 健診全般 健康づくり推進課 ☎32-7100

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「たつぷり野菜」、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度以上の人の割合は、県内14市中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、皆さん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なります。  
ご自身の明るい未来のために、健診をぜひ受診してください。

### 市民の高血圧Ⅱ度以上の割合(%)



対象：特定健診受診者(40～74歳の国民健康保険の人)

うきからあなたから情報発信。みんなでつながろう。

広報うき

# ウキカラ①

2	新年のごあいさつ
4	目次/12月1日現在の人のうきさ/さあ、健診へ行こう
6	2025 宇城市ニュースランキング
8	叙勲・表彰
10	まちのわだい
12	宇城市消防団
14	かしこくみんなの年金学/消費者トラブル注意報/郷の記憶をたどる/パートナーシップ通信/みんなで学ぼうじんけん
16	確定申告・住民税申告
18	現在進行形の宇城市を知る THE UKI NEWSLETTER
20	令和6年度 上下水道事業決算
21	あなたのくらしにピタッと 月刊 宇城通信
26	おでかけガイド
28	不知火美術館・図書館
29	UKI WORK / 芸をつなぐ
30	みんなのひろば 地域の魅力再発見/みんなの掲示板/#投稿/#読者の声/編集局から
32	uki_smile

## 12月1日現在の人のうきさ

総人口	55,670人	男 26,788人 / 女 28,882人	(うち外国人) 男 591人 / 女 529人
前月比	-141	男 -40 / 女 -101	(うち外国人) 男 +9 / 女 -4
まちごと			前月比
三角	6,127人	-19	
不知火	8,038人	-18	
松橋	25,623人	-58	
小川	12,255人	-40	
豊野	3,627人	-6	

出生 11人 死亡 85人  
転入 139人 転出 128人

世帯数 25,372世帯  
前月比 -43



※抽出基準を変更したため、総人口の前月比と上記(出生から転出)の増減は一致しない場合があります