

令和8年度版 1年保存（令和8年4月～令和9年3月）

上尾市 健康カレンダー



上尾市
イメージキャラクター
アッピー

お問い合わせ先

健康保健センター

☎048-774-1411

☎048-774-1414（予防接種）

FAX 048-776-7355

〒362-0074 上尾市春日2-10-33

発行 上尾市健康増進課



健康保健センター案内(地図)	2
急病のとき(平日夜間・休日・救急医療)……………	2
あげお健康+(ぷらす)……………	3~7

《予防接種》

予防接種について……………	8
こども・妊娠期の予防接種……………	9~11
高齢者の予防接種……………	12

《実施医療機関一覧》

上尾市予防接種・個別検(健)診実施医療機関……………	14~16
上尾市成人歯科健康診査実施歯科医療機関……………	17

《がん検診等》

各種検診・健康診査……………	13・18~21
検診申込書……………	30
申込はがき……………	31

《健康づくり》

LINE 予約の方法……………	22
こころの健康づくり(各種相談・講座・グループ)……………	23・24
おとなの健康づくり(各種相談・講座・教室)……………	26・27

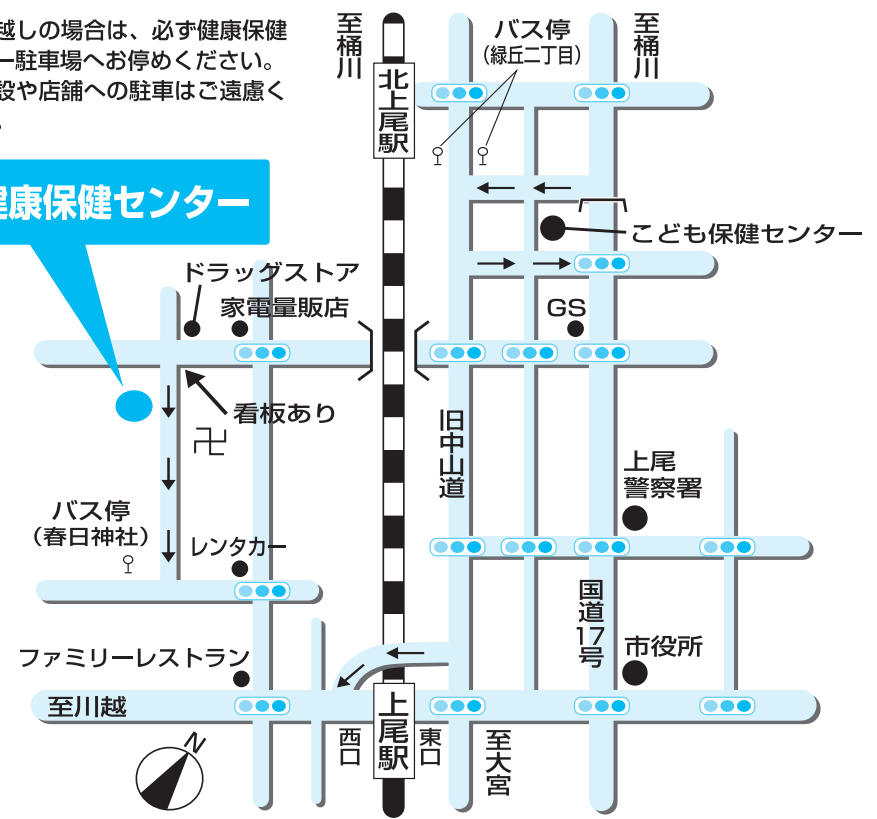
《各種情報》

相談機関・在宅医療・熱中症予防……………	25・28・29
----------------------	----------

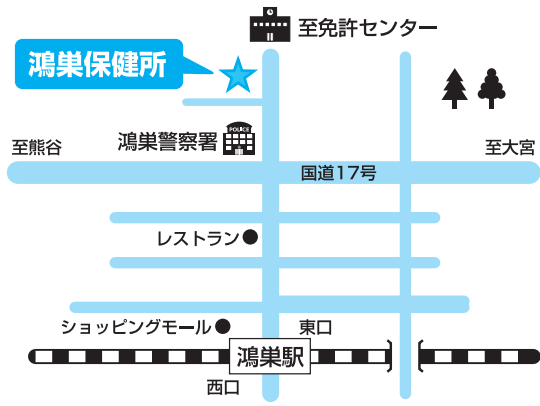
上尾市健康保健センターのご案内

車でお越しの場合は、必ず健康保健センター駐車場へお停めください。近隣施設や店舗への駐車はご遠慮ください。

健康保健センター



埼玉県鴻巣保健所のご案内



問い合わせ・相談先

鴻巣保健所 〒365-0039 鴻巣市東4-5-10
☎ 048-541-0249
FAX 048-541-5020

月曜日～金曜日 8時30分～17時15分
 (土日祝日、12月29日～1月3日を除く)

感染症、精神保健、難病等の相談
 や食品衛生、環境衛生、医事・業
 事等の監視指導、厚生労働大臣免
 許、知事免許の申請等



急病のとき（平日夜間・休日・救急医療）

平日夜間及び休日急患診療所

☎ **048-774-2661**

上尾市緑丘2-1-27 (こども保健センター3階)

	診療科目	診療日	受付時間
平日夜間診療	内科・小児科	月～金曜日 (祝日を除く)	20:00～21:30
休日診療	内科・小児科・外科	日曜日・祝日 12月30日～1月3日	9:00～11:30 13:00～15:30

急患の人に応急的診療のみ行います。かかりつけ医など同様の精密検査などには対応していません。また、投薬は最低日数になります。診療当日に電話で予約をお願いします。

産科の救急診療

市内の産科医療機関により当番医制で実施しています。

	診療科目	診療日	受付時間
休日診療	産科	日曜日・祝日・12月30日～1月3日	9:00～12:00 13:00～16:00

当番医については、広報あげおで確認ください。

耳鼻咽喉科の救急診療

県内の耳鼻咽喉科医療機関により当番医制で実施しています。

	診療科目	診療日	受付時間
休日診療	耳鼻咽喉科	日曜日・祝日・12月29日～1月3日	9:00～17:00

診療所の当番医による初期救急、重症患者にも対応する二次救急体制も整備しています。当番医については、埼玉県ホームページで確認ください。

歯科の診療

12月30日～1月3日は、当番医を定めています。当番医は、広報あげお12月号で確認ください。

埼玉県救急電話相談

☎ **#7119** (NTTプッシュ回線) または
 ☎ **048-824-4199** (ダイヤル回線・IP電話・PHS)

24時間 相談対応 年中無休

急な病気やけがに関して、看護師の相談員が医療機関を受診すべきかどうかなどをアドバイスします。

埼玉県精神科救急情報センター

(ハローキューキュー)
 ☎ **048-723-8699**

診療日	受付時間	診療日	受付時間
月～金	17:00～翌8:30	土・日・祝日	8:30～翌8:30

夜間・休日において、精神疾患を有する人や、そのご家族などからの緊急な精神相談に関して、相談員が助言や医療機関の紹介を行います。※非通知設定の電話はつながりません。

あげお健康+ がらす

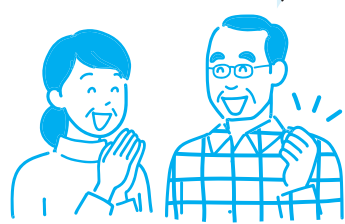


- 歩くだけでポイントが貯まる！
- 体重・体脂肪率・歩数などをグラフで見られる
- 市のイベント情報を配信中！興味のあるイベントに参加するとポイントがもらえる！



あげお健康+があるので
ちょっと億劫な日でも
毎日歩いています

毎月応募しています
高確率で当たるので嬉しいです
これからもいっぱい歩きます



参加者の声



歩数には自信がないけれど
体組成測定やイベントに参加して
ポイントを貯めています

いつも家族で楽しく
歩いています

参加費 無料(※1) **参加条件** 上尾市内在住の方(※2) **事務局** 上尾市 健康保健センター **参加方法** WEB登録 又は 紙登録(申込書は P5)

スマホの操作が苦手な人向けに、紙の申込書を各窓口で受け付けます。申込書は窓口又は P5 にあります。

紙登録の受付窓口 健康保健センター・公民館 支所・出張所 市役所(福祉総務課・高齢介護課)

STEP 1

下の二次元コードを読み取り、ホームページにある **登録はこちら** のボタンを押してください。

メモ

ID

パスワード

STEP 2

ご自身の情報を入力してください。登録完了後、「ヘルスプラネット」アプリをダウンロードしてください。

STEP 3

登録した ID とパスワードでログインし、データ連携を行います。

<iPhone>

「ヘルスプラネット」と「ヘルスケア」アプリを連携

<Android>

右の二次元コードを読み取り、「ヘルスプラネットWalk」アプリをインストールして「ヘルスプラネット」と連携

※データ連携方法は、アプリトップ画面のバナー「初めてご利用される方へ」をご参照ください。

※1 本アプリのダウンロードやご利用時にかかる通信料はご利用者さまのご負担となります。
※2 抽選への応募は、18才以上の方が対象です。

お問い合わせ先 **電話 0120-771-015** タニタヘルスリンクカスタマーサポート
受付時間：平日9:00～18:00(土日・祝日・年末年始を除く)

1歩く



1日の歩数に応じて、ポイントを獲得できます。目標を達成すると、1日最大20ポイントを獲得できます。

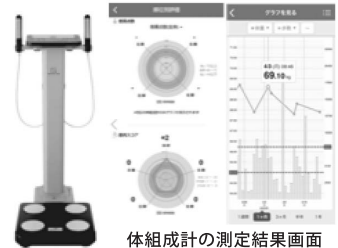
65歳未満	65歳以上	ポイント数
8,000歩～	6,000歩～	20
7,000歩～7,999歩	5,000歩～5,999歩	10
5,000歩～6,999歩	4,000歩～4,999歩	7
3,000歩～4,999歩	3,000歩～3,999歩	5
2,000歩～2,999歩	2,000歩～2,999歩	3
1,000歩～1,999歩	1,000歩～1,999歩	1

2測る



体組成計は、体重だけではなく、体脂肪率や筋肉量なども測定することができます。日々の健康管理に、市内に設置された体組成計をご利用ください。

体組成測定	ポイント数
月の初回測定	50
その後の測定（1日1回まで）	5



ここがすごい!

体脂肪率、筋肉量、BMI、基礎代謝量、内臓脂肪レベル、推定骨量など幅広い項目を測定でき、筋肉や脂肪スコアは、部位別の測定が可能です。



健康保健センター	上尾公民館
市民体育館	平方公民館
上平公民館	大谷公民館
大石公民館	イコス上尾
原市公民館	瓦葺ふれあい広場 (6月予定)

※利用時間は各施設にご確認ください。

3楽しむ



「あげお健康+」と連携する健康講座やスポーツイベント、公民館事業等に参加すると1日最大50ポイントが獲得できます。

あげぷら連携事業は **450以上!** (令和7年度)



あげぷらスポットに出かけるとポイントが獲得できます。

あげぷらスポットは **35以上!**

(令和7年度)



各施設1回5ポイント
(上限20ポイント/月)



ポイントを貯めたら、毎月の抽選に応募しましょう!

応募期間 毎月11日～月末まで 抽選日 毎月10日

500ポイント貯めたら、毎月の抽選に参加しましょう!
当選すると最大500円分の電子マネーが高確率で当たります!!



交換可能な電子マネー



「nanaco」は株式会社セブン・カードサービスの登録商標です。「WAON (ワオン)」はイオン株式会社の登録商標です。PayPayポイントは出金、譲渡不可です。PayPay/PayPayカード公式ストアでも利用可能です。本プロモーション・キャンペーンは株式会社タニタヘルスリンクによる提供です。本プロモーション・キャンペーンについてのお問い合わせはAmazonではお受けしておりません。お問い合わせはタニタヘルスリンクカスタマーサポートまでお願いいたします。Amazon、Amazon.co.jpおよびそのロゴはAmazon.com, Inc. またはその関連会社の商標です。

「あげお健康+」登録サポートのご案内

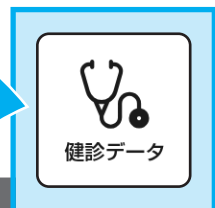
上尾公民館		平方公民館		原市公民館	
R8年	4月21日(火) 6月22日(月) 7月6日(月) 8月5日(水) 9月25日(金) 10月27日(火) 11月4日(水) 12月3日(木)	R8年	4月22日(水) 6月24日(水) 7月8日(水) 8月6日(木) 9月24日(木) 10月28日(水) 11月6日(金) 12月4日(金)	R8年	4月24日(金) 6月26日(金) 7月9日(木) 8月7日(金) 9月4日(金) 10月29日(木) 11月9日(月) 12月7日(月)
R9年	1月25日(月) 2月18日(木) 3月19日(金)	R9年	1月27日(水) 2月25日(木) 3月24日(水)	R9年	1月29日(金) 2月26日(金) 3月26日(金)

「あげお健康+」の登録方法や使い方など説明します。
ご自身のスマートフォンをお持ちのうえ、ご参加ください。

時間 9:30～11:30
予約不要

大石公民館		上平公民館		大谷公民館	
R8年	4月27日(月) 6月3日(水) 7月22日(水) 8月24日(月) 9月2日(水) 10月5日(月) 11月20日(金) 12月16日(水)	R8年	4月28日(火) 6月5日(金) 7月24日(金) 8月26日(水) 9月18日(金) 10月7日(水) 11月25日(水) 12月17日(木)	R8年	4月30日(木) 6月9日(火) 7月27日(月)★ 8月28日(金)★ 9月7日(月) 10月9日(金) 11月27日(金) 12月18日(金)
R9年	1月6日(水) 2月3日(水) 3月3日(水)	R9年	1月7日(木) 2月4日(木) 3月4日(木)	R9年	1月8日(金) 2月5日(金) 3月8日(月)

★工事による駐車場の利用制限あり



あげお健康+^{ぶらす}に新機能!

AIが、あなたの将来の健康リスクを予測!

診断の結果を見て
生活習慣を見直そうとは思っているけど
なかなか・・・

健康診断は毎年受けてるけど
それだけでいいのかしら?
将来の家族や自分の健康が
少し不安・・・

健康診断は受けっぱなし
まだ若いから大丈夫だと思っただけど、このままの
生活習慣でいいのかな

今からできる
将来への健康対策

あげお健康+^{ぶらす}があるから大丈夫!

健診データ
+



現状分析
将来予測
予防方法

健康診断結果と生活習慣アンケートから、
あなたの将来の健康リスクを **AIが予測!**

将来の健康リスクを
見える化

あなたのこれからの健康づくりに必要な
アドバイスをお届け!



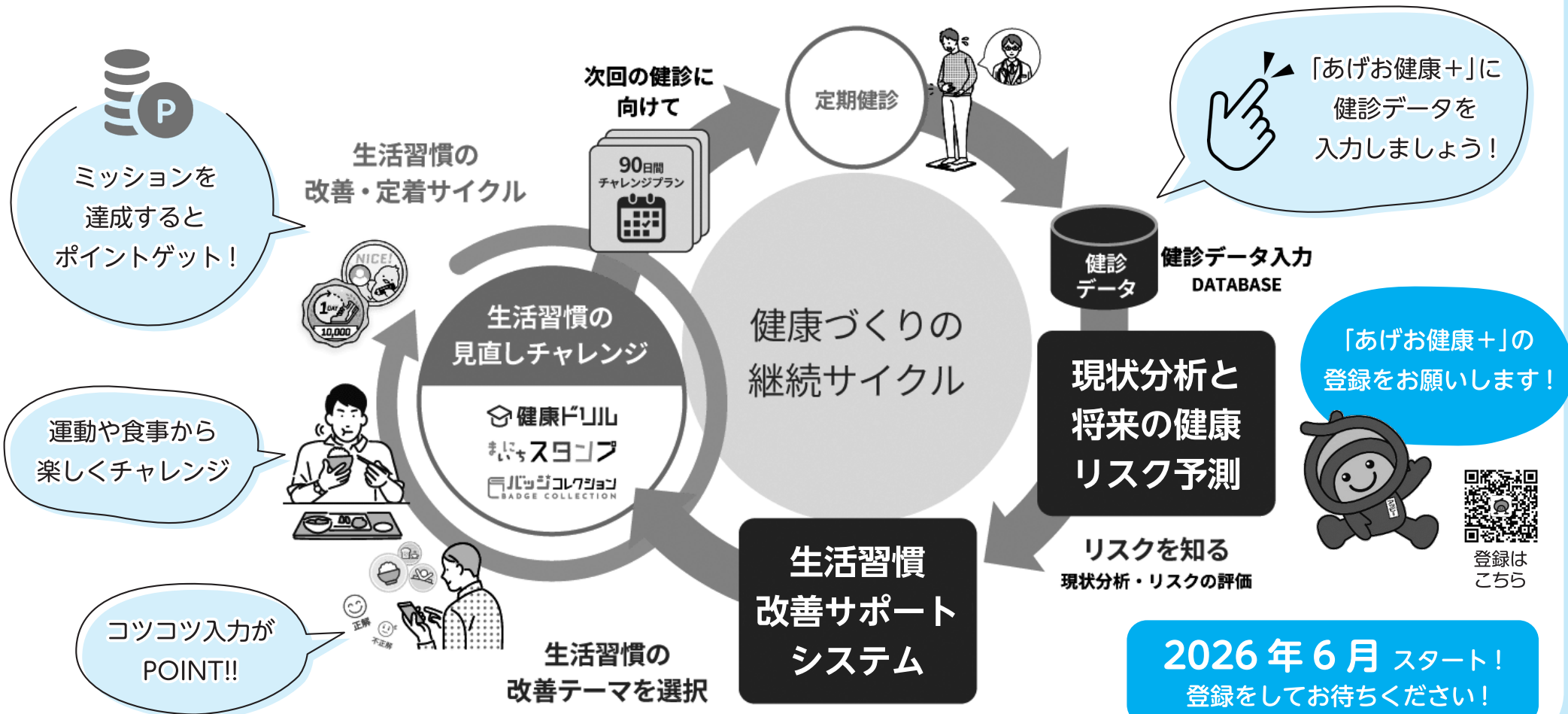
※AIによる将来の健康リスク予測は、病気を診断するものではありません。

90日の
集中チャレンジで
生活習慣が
変わる!!!



まるで、 あなただけのパーソナルトレーナー!

個人個人に合った生活習慣改善プランの自動提案サービス
(健康シフトプラン)が「あげお健康+」に搭載されます!
※「あげお健康+」の参加者は無料で利用できます。





予 防 接 種

定期接種と任意接種

定期接種

予防接種法に基づき、市が接種費用を負担して実施する予防接種。

(対象となる予防接種)

ロタウイルス、小児用肺炎球菌、B型肝炎、五種混合(ジフテリア・百日咳・破傷風・ポリオ・Hib感染症(ヒブ))、BCG、麻しん風しん(MR)、水痘、日本脳炎、二種混合(ジフテリア・破傷風)、HPV感染症(子宮頸がん)、高齢者インフルエンザ、高齢者肺炎球菌、高齢者新型コロナ、高齢者带状疱疹、RSウイルス母子免疫ワクチン

予防接種の副反応により治療が必要になったなど、健康被害が生じた場合は、法に基づく補償制度があります。

任意接種

定期接種以外の予防接種や、定期接種を本人又は保護者等の判断により定められた方法以外(対象年齢外など)で接種するもの。接種費用は自己負担。

(対象となる予防接種)

インフルエンザ(高齢者を除く)、おたふくかぜ、A型肝炎、など

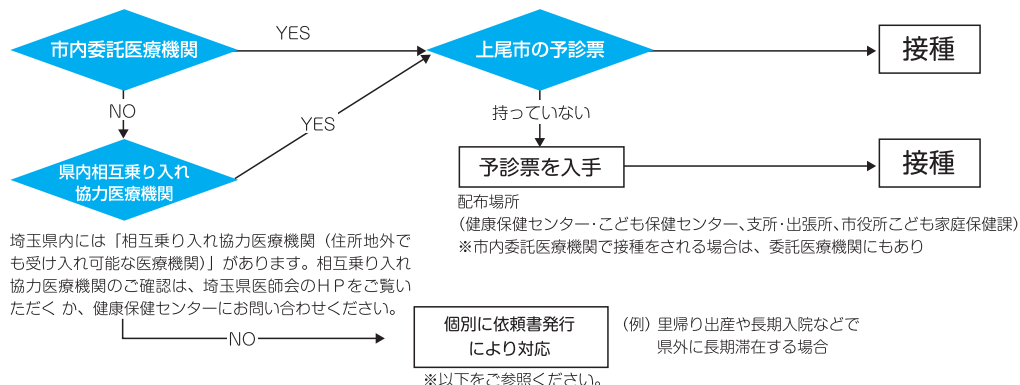
※左記の定期予防接種を対象年齢外で接種する場合も任意接種となります。

健康被害が生じた場合は、独立行政法人医薬品医療機器総合機構による補償制度があります。

市内委託医療機関以外で定期予防接種を希望する場合

定期予防接種は、住民登録のある市町村で受けることが原則ですが、上尾市内の委託医療機関(P14~16参照)以外で接種を希望する場合は、接種を受ける際の方法が異なります。以下フローをご確認ください。

【接種場所】



埼玉県内には「相互乗り入れ協力医療機関(住所地外でも受け入れ可能な医療機関)」があります。相互乗り入れ協力医療機関のご確認は、埼玉県医師会のHPをご覧ください。健康保健センターにお問い合わせください。

個別に依頼書発行により対応 (例) 里帰り出産や長期入院などで県外に長期滞在する場合

「生ワクチン」と「不活化ワクチン」

ワクチンは、「生ワクチン」と「不活化ワクチン」に分けられます。

生ワクチンは、病原性を極度に弱めた(弱毒化した)ウイルスや細菌等をワクチンとしたもので、不活化ワクチンは、ウイルスや細菌を殺し抵抗力(免疫)を作るのに必要な成分を取り出して毒性を無くして作ったものです。これらを接種することでその病気にかかった場合と同じように抵抗力(免疫)ができます。

異なるワクチンの接種間隔

異なるワクチンの接種間隔は注射生ワクチン(BCG、麻しん風しん(MR)、水痘、おたふくかぜ)同士の場合は27日以上の間隔を開ける必要がありますが、それ以外の場合は、制限はありません。(医師が認めた場合は同時接種ができます。)

長期にわたる疾患などで定期予防接種を受けられなかった場合

長期にわたる重篤な疾患等(一定の基準があります)、特別な事情によりやむを得ず定期予防接種を受けられなかった場合は、定期予防接種の対象年齢を過ぎても、特定の期間は定期接種として接種できます。詳細は、健康保健センターへお問い合わせください。

長期海外渡航のため予防接種を希望する場合

埼玉県予防接種センター(埼玉県立小児医療センター内)を受診するための紹介状を発行します。事前に健康保健センターへお問い合わせください。

委託医療機関・県内相互乗り入れ協力医療機関以外(埼玉県外など)

里帰り出産などで埼玉県外に長期滞在する場合など、埼玉県内の委託医療機関以外で接種を希望する場合は、償還払いにより接種費用を助成する制度があります。以下の手順に従い、

必ず予防接種を行う前に上尾市が交付する「予防接種依頼書」を用意してください。



(事前に依頼書の交付がないと、接種費用の助成の対象になりません。)

① 「予防接種依頼書」の発行申請

電子申請(右記二次元コードからアクセス)か健康保健センターに電話で、依頼書の発行を申請する。
※予防接種の依頼書の交付に時間を要することがあるので、余裕をもって申請してください。

② 「予防接種依頼書」の受け取り

健康保健センターから「予防接種依頼書」と「助成金交付申請書」を送付します。

③ 予防接種を受ける

医療機関に「予防接種依頼書」、「上尾市の予診票」、「母子健康手帳」を持参し、予防接種を受ける。(接種費用を医療機関に支払い、領収書(原本)と予診票「保健センター提出用」をとっておく。)

④ 助成金交付申請

令和9年3月31日まで(接種日が2月、3月の場合は、接種日から60日以内)に健康保健センター宛に助成金申請を行う。

★申請には領収書(原本)と予診票「保健センター提出用」が必要です。

★期限を過ぎると助成金申請ができなくなります。

乳幼児期に受ける定期予防接種

乳幼児期に受ける定期予防接種の予診票は、出生届の際にお渡ししています。

※標準的な接種期間とは、病気の性質などからこの期間に接種を受けることが最も望ましいと考えられる期間です。

ワクチンの種類		対象者	標準的な接種期間 ※	接種回数及び接種間隔		
ロタウイルス	□タリックス (1価)	出生 6 週 0 日後から 出生 24 週 0 日後まで	初回接種については 生後 2 月に至った日から	□タリックス(1価)	27 日以上の間隔をおいて 2 回	
	□タテック (5価)	出生 6 週 0 日後から 出生 32 週 0 日後まで	出生 14 週 6 日後までの間	□タテック(5価)	27 日以上の間隔をおいて 3 回	
小児用肺炎球菌		生後 2 か月から 5 歳の誕生日の 前日まで	初回接種開始は、生後 2 か月から 生後 6 か月の間 生後 12 か月までに 27 日以上の間隔を おいて 3 回 追加接種は、生後 12 か月から 生後 15 か月まで 初回終了後 60 日以上の間隔をおく	接種開始時期		
				初 回		
				生後 2 か月から 生後 6 か月の間	2 歳の誕生日の前日までの間に 27 日以上の間隔をおいて 3 回。 ただし、2 回目、3 回目の接種は 2 歳を超えた場合は行わない (追加接種は右記の通り可能)。また、1 歳を超えて 2 回目の接種を行った場合は、3 回目の接種は行わない (追加接種は右記の通り可能)。	初回接種終了後 60 日以上の間 隔をおいて、1 歳の誕生日以降 において 1 回
				生後 7 か月から 1 歳の誕生日の前日まで	2 歳の誕生日の前日までの間に 27 日以上の間隔をおいて 2 回。ただし、2 回目の接種は 2 歳の誕生日を超えた場合は行わない (追加接種は右記の通り可能)。	
1 歳の誕生日から 2 歳の誕生日の前日まで	60 日以上の間隔をおいて 2 回					
2 歳の誕生日から 5 歳の誕生日の前日まで	1 回					
B 型肝炎		1 歳の誕生日の前日まで	生後 2 か月から生後 8 か月まで	27 日以上の間隔をおいて 2 回接種した後、1 回目の接種から 139 日以上の間隔をおいて 1 回		
五種混合 (ジフテリア・百日咳・ 破傷風・ポリオ Hib 感染症 (ヒブ))		生後 2 か月から 7 歳 5 か月まで	初回接種は、生後 2 か月から生後 7 か月 に至るまでに開始。 27 日から 56 日までの間隔をおいて 3 回 追加接種は、初回接種 (3 回) 終了後 6 か月から 18 か月の間隔をおいて 1 回	1 期初回：20 日以上の間隔をおいて 3 回 1 期追加：1 期初回の 3 回目接種後、6 か月以上の間隔をおいて 1 回		
BCG		1 歳の誕生日の前日まで	生後 5 か月から生後 8 か月まで	1 回		
麻しん 風しん (MR)	1 期	1 歳から 2 歳の誕生日の前日まで		1 回		
	2 期	幼稚園・保育所の年長相当	小学校入学の前年度の 4/1 ~ 3/31	1 回 (R2.4.2 ~ R3.4.1 までに生まれた人は、R8.4.1 ~ R9.3.31 までに受けてください)		
水痘 (みずぼうそう)		1 歳から 3 歳の 誕生日の前日まで	1 回目は、生後 12 か月から 15 か月に至るまで 2 回目は、1 回目終了後 6 か月から 12 か月までの間隔をおく	3 か月以上の間隔をおいて 2 回		
日本脳炎	1 期初回	生後 6 か月から 7 歳 5 か月まで	3 歳 6 日から 28 日までの間隔をおいて 2 回	1 期初回：6 日以上の間隔をおいて 2 回		
	1 期追加		4 歳 上記終了後、おおむね 1 年の間隔をおく	1 期追加：上記終了後、6 か月以上の間隔をおいて 1 回		

こどもの定期予防接種スケジュール

標準的な接種期間（数字は回数）
 同時接種（詳しくは医療機関にお問い合わせください。）

ワクチンの種類	接種済み	0歳	1か月	2か月	3か月	4か月	5か月	6か月	7か月	8か月	9か月	10か月	11か月	1歳	1歳1か月	1歳2か月	1歳3か月	1歳4か月	1歳5か月	1歳6か月	1歳7か月	1歳8か月	1歳9か月	1歳10か月	1歳11か月	2歳	3歳	4歳	5歳	6歳	7歳	7歳6か月	9歳	11歳	13歳
ロタウイルス	□□	□□	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨	⑩	⑪	⑫	⑬	⑭	⑮	⑯	⑰	⑱	⑲	⑳	㉑	㉒	㉓	㉔	㉕	㉖	㉗	㉘	㉙	㉚	㉛	㉜	㉝
小児用肺炎球菌	□□□□	□□□□	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨	⑩	⑪	⑫	⑬	⑭	⑮	⑯	⑰	⑱	⑲	⑳	㉑	㉒	㉓	㉔	㉕	㉖	㉗	㉘	㉙	㉚	㉛	㉜	㉝
B型肝炎	□□□	□□□	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨	⑩	⑪	⑫	⑬	⑭	⑮	⑯	⑰	⑱	⑲	⑳	㉑	㉒	㉓	㉔	㉕	㉖	㉗	㉘	㉙	㉚	㉛	㉜	㉝
五種混合	□□□□	□□□□	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨	⑩	⑪	⑫	⑬	⑭	⑮	⑯	⑰	⑱	⑲	⑳	㉑	㉒	㉓	㉔	㉕	㉖	㉗	㉘	㉙	㉚	㉛	㉜	㉝
B C G	□	□	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨	⑩	⑪	⑫	⑬	⑭	⑮	⑯	⑰	⑱	⑲	⑳	㉑	㉒	㉓	㉔	㉕	㉖	㉗	㉘	㉙	㉚	㉛	㉜	㉝
麻しん風しん(MR)	□□	□□	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨	⑩	⑪	⑫	⑬	⑭	⑮	⑯	⑰	⑱	⑲	⑳	㉑	㉒	㉓	㉔	㉕	㉖	㉗	㉘	㉙	㉚	㉛	㉜	㉝
水痘(みずぼうそう)	□□	□□	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨	⑩	⑪	⑫	⑬	⑭	⑮	⑯	⑰	⑱	⑲	⑳	㉑	㉒	㉓	㉔	㉕	㉖	㉗	㉘	㉙	㉚	㉛	㉜	㉝
日本脳炎	□□□□	□□□□	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨	⑩	⑪	⑫	⑬	⑭	⑮	⑯	⑰	⑱	⑲	⑳	㉑	㉒	㉓	㉔	㉕	㉖	㉗	㉘	㉙	㉚	㉛	㉜	㉝
二種混合	□	□	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨	⑩	⑪	⑫	⑬	⑭	⑮	⑯	⑰	⑱	⑲	⑳	㉑	㉒	㉓	㉔	㉕	㉖	㉗	㉘	㉙	㉚	㉛	㉜	㉝

※HPV感染症（子宮頸がん）ワクチンについては、P10をご参照ください。

定期予防接種を受ける際の注意

(1) 定期予防接種のスケジュール・接種間隔について

定期予防接種はワクチンごとに対象年齢が決められています。かかりつけ医と相談のうえ、対象年齢内に接種が完了するようスケジュールをたててください。また、ワクチンごとに接種間隔が定められています。接種間隔を守らない場合、適切な効果が得られないことや、定期予防接種として認められないことがあります。ワクチンごとに定められた接種間隔については、P9・10・11をご参照ください。

(2) 乳幼児期・学童期・妊娠期の定期予防接種の料金は無料（市負担）です。高齢者の定期予防接種の料金は一部助成です。ただし、以下の場合は自己負担となります。

- ① 対象年齢・期間・回数ではない場合
- ② 委託医療機関以外で受けた場合（委託医療機関以外での接種を希望される場合は事前に健康保健センターへご連絡ください。）
- ③ 上尾市に住民登録をしていない場合（上尾市外に転出した日以降も同様です。）
- ④ 定期以外の予防接種（任意接種）を受けた場合（おたふくかぜ、こどものインフルエンザなど）

造血幹細胞移植後の 予防接種再接種費用の助成

造血幹細胞移植により定期予防接種で得た免疫が低下または消失した20歳未満の人に対し、再接種に係る費用の補助をします。詳しくは右の二次元コードまたは、市のホームページをご覧ください。



》》 高齢者の定期予防接種

ワクチンの種類	対象者	自己負担・接種期間	接種の流れ
高齢者肺炎球菌	<ul style="list-style-type: none"> 接種日の時点で65歳の人 接種日の時点で66歳以上の人（上尾市内委託医療機関（P14～16参照）での接種に限る） 60歳以上65歳未満の人のうち、慢性高度心・肺・腎機能・免疫機能不全で身体障害手帳1級程度の人 	自己負担 7,200円 ※令和8年4月より使用されるワクチンがより予防効果の高いワクチンに変更となったため、自己負担額が変更となりました。 ※過去に高齢者に対する肺炎球菌ワクチン接種の助成を受けたことのある人は、助成の対象となりません。	①医療機関へ予約をする。（P14～16をご参照ください） ②予診票、接種費用、住所・生年月日が確認できる物（マイナンバーカード等）を持ち、医療機関で接種を受ける。
高齢者インフルエンザ（通常のインフルエンザワクチン）	<ul style="list-style-type: none"> 接種日の時点で65歳以上の人 ※1 接種日の時点で60歳以上65歳未満の人のうち、慢性高度心・肺・腎機能・免疫機能不全で身体障害手帳1級程度の人 	自己負担 1,500円 ※令和8年10月1日から 令和9年1月31日までの予定。広報あげお、ホームページでお知らせします。*高用量ワクチンも含め、毎年度1人1回の助成	※左記対象者で生活保護受給者・中国残留邦人等支援給付受給者は、医療機関に受給者証をご提示いただくと、接種費用が無料になります。 <予診票配布場所> 健康保健センター、支所・出張所、市役所保険年金課・高齢介護課、こども保健センター ※高齢者インフルエンザ（高用量含む）、高齢者新型コロナウイルス感染症予診票は9月下旬ごろから設置します。
高齢者高用量インフルエンザ	<ul style="list-style-type: none"> 接種日の時点で75歳以上の人 ※1 	自己負担 決定次第、広報あげお・市ホームページでお知らせします。 令和8年10月1日から 令和9年1月31日までの予定。広報あげお、ホームページでお知らせします。 ※通常ワクチンも含め、毎年度1人1回の助成	
高齢者新型コロナウイルス	<ul style="list-style-type: none"> 接種日の時点で65歳以上の人 接種日の時点で60歳以上65歳未満の人のうち、慢性高度心・肺・腎機能・免疫機能不全で身体障害手帳1級程度の人 	自己負担 10,700円 令和8年10月1日から 令和9年1月31日までの予定。広報あげお、ホームページでお知らせします。 ※毎年度1人1回の助成	
高齢者带状疱疹	<ul style="list-style-type: none"> 令和8年4月2日～令和9年4月1日の誕生日に、65歳、70歳、75歳、80歳、85歳、90歳、95歳、100歳となる人 接種日の時点で60歳以上65歳未満の人のうちヒト免疫不全ウイルスによる免疫機能不全で身体障害手帳1級程度の人 ※原則としてワクチンを接種したことがある人は対象外	自己負担 生ワクチン 4,600円×1回 不活化ワクチン 16,600円×2回 令和8年4月1日から 令和9年3月31日まで	

》 予防接種後健康被害救済制度について<

予防接種は、感染症を予防するために重要なものですが、健康被害（病気になったり障害が残ったりすること）が起こることがあります。

極めてまれではあるものの、副反応による健康被害をなくすることはできないことから、救済制度が設けられています。

予防接種による健康被害が生じた場合には、予防接種法に基づく救済が受けられる可能性があります。

鯉坂医院

整形外科・内科

診療時間	月	火	水	木	金	土	日
9:00 ~ 12:00	○	○	×	○	○	○	×
14:30 ~ 19:00	○	○	×	○	○	×	×

各種予防接種を行っています。詳しくはお問い合わせください。

上尾市平方2685 **725-2029**



医療法人社団榎本会
榎本クリニック
肝臓内科・内科・小児科・皮膚科

受付時間	月	火	水	木	金	土	日/祝
9:00~11:00	●	●	▲	●	●	●	休
11:00~12:00	発熱	発熱	発熱	発熱	発熱	発熱	休
14:00~16:00	●	●	休	●	●	●	休
16:00~17:00	発熱	発熱	休	発熱	発熱	発熱	休
17:00~21:00		18:30まで	予約	●			

▲:小児科 予約:水曜17:00~20:45 予約優先外来
<http://www.eno-cli.com/>
Tel 048-771-1610 〒362-0015 埼玉県上尾市緑丘1-9-5

保険年金課からのお知らせ

上尾市国民健康保険に加入している人へ

問い合わせ先：保険年金課国保管理・保健担当（☎048-782-6494）
社会保険など、上尾市国民健康保険以外の保険に加入の人は、それぞれの健康保険の保険者にお問い合わせください。

特定健診

特定健診とは、生活習慣病の要因であるメタボリックシンドロームに着目した健診です。対象者には4月下旬（年度途中で国保に加入した人には加入手続き翌月）に受診券（黄色）を発送します。特定健診で年に1回健康チェックをしましょう！

対象	40歳～74歳の上尾市国民健康保険に加入の人
実施期間	R8年5月～10月末
自己負担	無料（一年度につき1回）



特定保健指導

特定健診の結果から、生活習慣病の発症のリスクが高く、生活習慣の改善により生活習慣病の予防効果が多く期待できる人に対して、生活習慣を見直すサポートをする支援プログラムです。

対象となった人には利用券を発送します。
日程や申し込み方法、実施機関などは同封されているパンフレットをご覧ください。
オンライン面談も行っていますので、ぜひご利用ください。

- ◆◆積極的支援◆◆ 実施機関：健康保健センターなど
- ◆◆動機付け支援◆◆ 実施機関：医療機関など

人間ドック（検診科の補助）または 特定健診のどちらか年度1回

対象	35歳～74歳の上尾市国民健康保険に加入の人
補助額	2万円（検診料が2万円を超えない場合は全額を補助）
実施期間	①指定医療機関の場合 R8年5月～R9年2月末 人間ドック予約後、受診前に申請が必要です。 ②指定医療機関以外の場合 R8年4月～R9年3月末 人間ドック受診後、申請が必要です。



※補助には条件があります。詳細については、市ホームページや特定健診受診券に同封のパンフレット等をご確認ください。

後期高齢者医療制度に加入している人へ

問い合わせ先：保険年金課高齢者医療担当（☎048-775-5125）

後期高齢者健診

市では、後期高齢者医療制度加入の皆さんの健康の保持や増進を目的として、健康診査事業を行っています。対象者には4月下旬（年度途中で75歳になる人は誕生日）に受診券（緑色）を発送します。

対象	後期高齢者医療制度に加入の人
実施期間	R8年5月～10月末
自己負担	無料（一年度につき1回）



後期高齢者人間ドック（検診科の補助）または 後期高齢者健診のどちらか年度1回

対象	後期高齢者医療制度に加入の人
補助額	2万円（検診料が2万円を超えない場合は全額を補助）
実施期間	①指定医療機関の場合 R8年5月～R9年2月末 人間ドック予約後、受診前に申請が必要です。 ②指定医療機関以外の場合 R8年4月～R9年3月末 人間ドック受診後、申請が必要です。



※補助には条件があります。詳細については、市ホームページや後期高齢者健診受診券に同封のパンフレット等をご確認ください。

国保健康ポイント事業 ～あつめて健康！あびぼチャレンジ～

上尾市国民健康保険加入者（40歳以上）を対象に『国保健康ポイント事業』を実施します。特定健診、がん検診等の受診や健康に関する取組を実施してポイント（シール）を集め、応募すると、抽選で賞品が当たります。

チャレンジ期間	R8年5月～R9年1月末
チラシ設置場所	保険年金課、各支所・出張所、各公民館、健康保健センター、こども保健センター、健診実施医療機関等



※事業の詳細については、チラシ・市ホームページ・二次元コードをご覧ください。

		東側地域																												
原市地区		肺	大腸	前立腺	肝炎	骨粗	ヘルス	健診			インフル	高肺	コロナ	带状疱疹	しばさき内科クリニック	721-0510	原市 2381-3						MR	水痘	日脳	二種				
			大腸	前立腺	肝炎	骨粗	ヘルス	健診			インフル	高肺	コロナ	带状疱疹	清水内科医院	721-5881	瓦葺 2670	口タ	小肺	B 肝	五種	BCG	MR	水痘	日脳	二種	HPV	RS		
			肺	大腸	前立腺	肝炎		ヘルス	健診			インフル	高肺	コロナ	带状疱疹	沼南ハートクリニック	884-8781	原市 2251-1												
			肺	大腸	前立腺	肝炎	骨粗	ヘルス	健診			インフル	高肺	コロナ	带状疱疹	吉岡医院	720-7100	原市 431-3					BCG	MR	水痘	日脳	二種			
			肺	大腸	前立腺	肝炎	骨粗	ヘルス	健診			インフル	高肺	コロナ	带状疱疹	わたなベクリニック	724-0611	原市 2387-2		小肺	B 肝	五種	BCG	MR	水痘	日脳	二種	HPV		
上平地区											インフル				上尾かみクリニック	777-6600	上 848-7													
			大腸	前立腺	肝炎			健診	保健指導		インフル	高肺	コロナ	带状疱疹	あげお在宅医療クリニック	783-5801	上 88-1													
			肺	大腸	前立腺	肝炎	骨粗	ヘルス	健診	保健指導		インフル	高肺	コロナ	带状疱疹	伊藤内科医院	771-1470	上 1572-1	口タ	小肺	B 肝	五種	BCG	MR	水痘	日脳	二種	HPV		
			肺	大腸	前立腺	肝炎	骨粗	ヘルス	健診			インフル	高肺		带状疱疹	江口医院	772-3772	須ヶ谷 1-76-5												
				大腸	前立腺	肝炎	骨粗	ヘルス	健診			インフル	高肺			江原医院	773-8686	上 1148-2												
			肺	大腸	前立腺	肝炎	骨粗	ヘルス	健診			インフル	高肺	コロナ	带状疱疹	上平ファミリークリニック	778-2332	菅谷 266-3	口タ	小肺	B 肝	五種	BCG	MR	水痘	日脳	二種	HPV		
		胃内視鏡	肺	大腸	前立腺		骨粗	ヘルス	健診	保健指導	ドック	インフル	高肺	コロナ	带状疱疹	北上尾クリニック	779-2111	上 144-2												
				大腸	前立腺	肝炎	骨粗	ヘルス	健診			インフル	高肺	コロナ	带状疱疹	きたあげ耳鼻咽喉科クリニック	871-5768	久保 18-10												
			肺	大腸	前立腺	肝炎	骨粗	ヘルス	健診			インフル	高肺	コロナ	带状疱疹	武重外科整形外科	775-0001	上 282-1				五種		MR	水痘	日脳	二種	HPV		
			肺	大腸	前立腺	肝炎	骨粗	ヘルス	健診		インフル	高肺	コロナ	带状疱疹	幹クリニック	774-4877	上平中央 1-19-10	口タ	小肺	B 肝	五種		MR	水痘	日脳	二種	HPV	RS		
		西側地域																												
上尾地区	子宮	胃内視鏡		大腸	前立腺	肝炎	骨粗	ヘルス	健診	保健指導	ドック	インフル	高肺	コロナ	带状疱疹	上尾中央総合病院	773-1111	柏座 1-10-10	口タ	小肺	B 肝	五種	BCG	MR	水痘	日脳	二種	HPV	RS	
			肺	大腸	前立腺	肝炎	骨粗	ヘルス	健診			インフル	高肺	コロナ	带状疱疹	上尾ハートクリニック	871-7348	春日 1-4-22						MR	水痘	日脳	二種			
		胃内視鏡	肺	大腸	前立腺	肝炎	骨粗	ヘルス	健診			インフル	高肺		带状疱疹	大森敏秀胃腸科クリニック	778-4567	柏座 2-8-2 柏葉ビル 1 階											HPV	RS
												インフル		コロナ		かすが耳鼻咽喉科医院	777-3051	春日 1-36-35												
		胃内視鏡	肺	大腸	前立腺	肝炎		ヘルス	健診			インフル	高肺	コロナ	带状疱疹	上平内科クリニック	778-0070	春日 2-24-1		小肺	B 肝	五種		MR	水痘	日脳	二種	HPV	RS	
			肺	大腸	前立腺	肝炎	骨粗	ヘルス	健診			インフル	高肺	コロナ	带状疱疹	かわむらハートクリニック	770-1670	柏座 2-4-33 武蔵野アネックスビル 2 階												
			肺	大腸	前立腺	肝炎			健診			インフル	高肺	コロナ	带状疱疹	さいとうハートクリニック	779-3851	春日 1-45-6												
				大腸	前立腺	肝炎		ヘルス	健診			インフル	高肺		带状疱疹	佐川医院	773-8600	春日 1-45-13	口タ	小肺	B 肝	五種	BCG	MR	水痘	日脳	二種			
			大腸	前立腺	肝炎			健診			インフル	高肺	コロナ	带状疱疹	まつもと糖尿病クリニック	080-7797-8569	柏座 2-4-28 1 階											HPV		
平方地区			肺	大腸	前立腺	肝炎	骨粗	ヘルス	健診			インフル	高肺	コロナ	带状疱疹	上尾ふれあいクリニック	726-0435	平方 4277-5	口タ	小肺	B 肝	五種	BCG	MR	水痘	日脳	二種	HPV	RS	
			肺	大腸	前立腺	肝炎	骨粗	ヘルス	健診	保健指導		インフル	高肺	コロナ	带状疱疹	鯉坂医院	725-2029	平方 2685	口タ	小肺	B 肝	五種	BCG	MR	水痘	日脳	二種	HPV	RS	
			肺	大腸	前立腺	肝炎		ヘルス	健診			インフル	高肺	コロナ	带状疱疹	牛山医院	871-6767	上野 230-1		小肺	B 肝	五種	BCG	MR	水痘	日脳	二種	HPV	RS	

令和8年度 上尾市成人歯科健康診査実施歯科医療機関一覧 (令和8年4月1日現在)

地区	医療機関名	住 所	電話番号 市外局番は[048]です
東側地域			
上尾地区 (東)	あいとく歯科上尾診療所	愛宕3-8-1 イオンモール上尾2階	788-4180
	上尾歯科	宮本町3-2 A-GEOタウン102	729-5550
	植木歯科医院	上町2-2-24	771-1785
	おにくぼ矯正歯科	上町1-4-18 ODCビル1階	779-2525
	川野歯科医院	宮本町10-30	771-0202
	神田歯科医院	原新町4-1	775-7705
	工藤歯科医院	本町1-10-1	772-8148
	杉山歯科	愛宕3-4-1	771-8049
	須田歯科医院	緑丘4-8-28	771-8148
	千代歯科医院	仲町1-6-1	771-3174
	なかむら歯科	愛宕2-2-21	773-7597
	西村ハートクリニック歯科	宮本町3-2 エージオタウン2階	778-9881
	沼尻歯科医院	緑丘5-3-8	776-4618
	原市地区	白鳥歯科・矯正歯科	瓦葺934-1
はらいちだんち歯科・矯正歯科診療所		原市3336 原市団地4-20-106	722-9449
広瀬歯科医院		原市2077-10	722-7227
まさみ歯科医院		原市4170-1 SKビル101	721-8810
上平地区	内田歯科医院	上平中央2-25-1	793-7201
	M・I歯科医院	上1117	771-8648
	たくみ歯科クリニック	須ヶ谷1-240	783-3977
	矢部歯科医院	上6-1	776-7800
	湯本歯科医院	上904	776-2211
	わたなべ歯科医院	平塚1691-8	777-0404

地区	医療機関名	住 所	電話番号 市外局番は[048]です	
西側地域				
上尾地区 (西)	赤羽歯科	谷津2-2-19	774-9811	
	上尾かしわざい歯科医院	柏座3-1-6 グランアクション1階	783-7812	
	上尾西口歯科	谷津2-1-50-9 モンシェリー3号館1階	775-3860	
	上尾ハートクリニック歯科	春日1-4-22	871-7398	
	えのもと歯科クリニック	春日1-30-40	775-1131	
	おおば歯科医院	春日2-24-1	795-7474	
	小川歯科医院	富士見1-6-29	772-3990	
	斎藤歯科医院	柏座3-10-13	775-7177	
	高橋歯科医院	富士見2-20-25 まつやビル2階	774-7738	
	根岸歯科クリニック	谷津2-1-50-38	774-0461	
	渡辺歯科	柏座1-10-3-113	773-9476	
	平方地区	秋山歯科医院	平方526	725-2068
	大石地区	上尾ハピネス歯科・こども歯科	小敷谷620-13	725-0648
		上尾ファミリー歯科	小敷谷880	676-4618
浅間台歯科医院		弁財2-3-19	774-7616	
石原歯科医院		中分1-2-22	726-3232	
井原歯科医院		浅間台1-4-24	773-3810	
榎本歯科医院		中分2-43-2	726-1002	
川田歯科医院		中分1-21-7	781-2723	
第一歯科診療所		小敷谷845-1 西上尾第一団地2-38-104	781-3490	
ページデンタルクリニック		中妻3-13-12 フロール・デ・セレッソ103号室	729-6483	
ほんだ歯科		中妻1-2-15 2階	772-8779	
松本歯科医院		泉台2-10-14	772-2417	
もりた歯科医院		井戸木1-13-9	773-7554	
ヤナセ矯正歯科		小泉8-16	781-6480	
大谷地区		おかだ歯科医院	西宮下3-251-2	771-1488
	たかはしファミリー歯科・矯正歯科	今泉3-54-3	871-8681	
	西宮下歯科医院	西宮下4-321-2	772-3201	
	藤倉歯科医院	川1-6-19	726-5060	
	堀井歯科医院	西宮下4-230	775-2155	
	マチダデンタルオフィス	西宮下4-354-1	773-8811	
	ミドリ歯科医院	向山2-43-4	725-6110	
	ワールド歯科	向山2-3-4	783-1001	

成人歯科健康診査は、むし歯のチェックだけでなく歯肉の状態やかみ合わせなど口腔内の衛生状態を診査します。

40歳以降急増する歯周病は歯を失う原因になるだけでなく、糖尿病や心臓病などの全身疾患と深く関連しています。しっかりかめる自分の歯を守るため、健診を受けましょう。





がん検診等

各種検診・健康診査 この内容は令和8年4月1日現在の制度です。
制度変更はその都度、広報あげお、市のホームページでお知らせします。

検診は、自覚症状のない病気を早期に発見するためのものです。痛みやしこり等の自覚症状がある場合は、直接、医療機関にご相談ください。

- ・人間ドッグや勤務先で同等の検(健)診を受診する機会のある人はご遠慮ください。
- ・終了間近は大変混み合うため予約がとりづらくなります。検診は早めに受けましょう。
- ・同じ検診を同一年度に重複して受診はできません。受診した場合、後日費用総額を請求します。
- ・次の人は自己負担額が免除されます。

- ・年齢は令和9年3月末時点で算定します。
- ・該当疾病について、自覚症状がある・治療中・経過観察中の人は、受診できません。検(健)診ではなく、保険診療の対象です。

①70歳以上 ②上尾市国民健康保険加入者 ③後期高齢者医療制度加入者 ④生活保護世帯 ⑤市民税非課税世帯(受診前に手続きが必要です。P31参照)

受診券が郵送されたら全ての受診が終了するまで
 なくさず、大切に保管してください。



市への事前申し込みが必要なもの					
	集 団		個 別		
検(健)診名	胃がん・X線バリウム 	肺がん・結核 	乳がん 2年に1回 	胃がん・内視鏡 2年に1回 	20~30歳代 ヘルスチェック
対象者	40歳以上	40歳以上	・40歳以上の女性 ・前年度市の検診未受診の人	・50歳以上 ・前年度、市の胃がん・内視鏡検診未受診の人	職場等で健康診査を受診する機会のない20~39歳
受診場所	健康保健センターまたは公民館等(検診車) (P20~P21の日程表参照)		実施医療機関 (P14~P16参照)		
実施期間	5月~11月		6月~12月	5月1日~1月31日	5月1日~11月30日
自己負担額	500円	200円	無料	3,000円	950円
検査内容・その他	胃部X線検査(バリウム) ①集団(X線バリウム)か個別(内視鏡)のどちらかを選択。 ②胃がん検診と肺がん・結核検診は同日受診。 ③各日定員になり次第締切。	胸部X線検査 ①集団か個別のどちらかを選択。 ②胃がん検診と肺がん・結核検診は同日受診。 ③各日定員になり次第締切。 ④P21 肺がん・結核検診参照	乳房X線検査(マンモグラフィ) ①40歳代の人のみ2方向撮影、その他の人は1方向撮影。 ②各日定員になり次第締切。	胃内視鏡検査 ①上記の金額以外に、事前検査代などが必要な場合あり。 ②集団(X線バリウム)と個別(内視鏡)のどちらかを選択。 ③定員1,200人(先着順)。定員になり次第締切。 ※目が覚めた状態で検査をします。	身体計測、血圧、尿、貧血、血糖検査など P30 検診申込書に記入して申込。

市への事前申し込みが不要なもの(実施医療機関へ直接申し込み)						
個 別						
肺がん・結核 	子宮がん 2年に1回 	大腸がん 	前立腺がん 	肝炎ウイルス(B・C型) 	骨粗しょう症 	成人歯科健康診査
40歳以上	・20歳以上の女性 ・前年度市の検診未受診の人	40歳以上	50歳以上の男性	40歳以上で、今までに市の検診が未受診の人	40、45、50、55、60、63、65、68、70歳の女性	・20歳、30歳および40歳以上(健康長寿歯科健診の対象者※1は除く)
実施医療機関(P14~P16参照)						実施歯科医療機関(P17参照)
5月1日 ~ 11月30日						
650円	頸がん 750円 頸・体がん 1,000円	400円	350円	650円	500円	600円 訪問歯科※2 1,500円
胸部X線検査	視診、細胞診内診	便潜血検査(2日)	血液検査(PSA)	血液検査	骨塩定量検査(X線)	歯と歯周組織の状態の診査
①集団か個別のどちらかを選択。 ②P21 肺がん・結核検診参照	問診内容により、体がん検診の追加あり。				問診・身体測定(身長、体重、BMI)あり。 ※ BMI = 体重(kg) ÷ (身長(m) × 身長(m))	※1 令和7年度に75歳(昭和25年4月2日~昭和26年4月1日生)、80歳(昭和20年4月2日~昭和21年4月1日生)になった人は除く。6月頃に埼玉県後期高齢者医療広域連合が受診券を郵送します。 ※2 外出困難な方に限る。なお、他制度の対象となる人は除く。

集団検診(胃がん・X線バリウム、肺がん・結核、乳がん)
個別検診(胃がん・内視鏡、20～30歳代ヘルスチェック)

1 申込期間 4月1日～10月31日(必着)

2 下記のいずれかの方法で申し込む

①窓口申込

健康保健センター・こども保健センター、市役所1階保険年金課、支所・出張所、公民館の窓口へ。

③FAX申込

P30の申込書に必要事項を記入して、健康保健センターへFAX送信。

②郵送申込

巻末のはがき(または通常はがき、便箋等)に必要事項を記入して、健康保健センターへ郵送。

④WEB申込

5月1日から受付開始。
市ホームページ、下記・巻末の二次元コードより上尾市インターネット予約サイトにアクセスし、申し込み。

集団検診はP20～21の日程表から希望日を選んでください。電話での申し込みは出来ません。キャンセルや受診券の再発行はお受けいたします。



WEBならすぐ日程が確定でき、時間の指定も出来ます。



検診申込サイト

集団検診

胃がん・X線バリウム、肺がん・結核、乳がん

個別検診

胃がん・内視鏡
20～30歳代ヘルスチェック

3 受診券を受け取る

検診日の1～2週間前に受診券などを郵送します。受診券に記載されている注意事項を必ずお読みください。

3 受診券を受け取る

申し込みから3～4週間後に受診券と検診票などを郵送します。

4 受診する

受診券などを持参の上、指定の日時・会場にお越しください。

検診実施場所の駐車場台数には限りがあります。公共交通機関または徒歩・自転車等でのご来場にご協力をお願いいたします。

4 医療機関に予約する

P14～16に掲載されている実施医療機関に電話などで予約を取ります。

5 医療機関を受診する

受診券・検診票とマイナ保険証*または資格確認書等を持参の上、医療機関で受診してください。

*マイナ保険証の場合、「資格情報のお知らせ」の提示が必要となる場合があります。

5 結果が郵送で届く

受診後、約1か月半で検診結果を郵送します。

6 結果を受け取る

受診した医療機関で結果を確認してください。

個別検診

肺がん・結核、大腸がん、子宮がん、前立腺がん、骨粗しょう症、
肝炎ウイルス、成人歯科健康診査

1 健康増進課から対象の人に「令和8年度上尾市がん検診等個別検診受診券」を4月下旬に郵送します。

*特定健診(国保加入者)・後期高齢者健診対象の人には、保険年金課から送付する封筒に同封して郵送します。



2 医療機関に予約する

P14～P16に掲載されている実施医療機関、または受診券に掲載されている実施医療機関に電話等で予約を取ります。

3 医療機関を受診する

【胃がん・内視鏡検診実施期間】5月1日～11月31日
【上記検診を除く検診実施期間】5月1日～11月30日

受診券、マイナ保険証または資格確認書等を持参の上、医療機関で受診してください。

*検診実施場所の駐車場台数には限りがあります。公共交通機関または徒歩・自転車等でのご来場にご協力をお願いします。

4 結果を受け取る

受診した医療機関で結果を確認してください。



検診を受けても結果を確認しないと病気を発見できません。必ず検診結果を確認し、要精密検査となった場合は速やかに医療機関で精密検査を受けてください。



がん検診等を受診すると「あげお健康+」のポイントが獲得できます。

個別検(健)診は、予診票(お客様控え)に印字された二次元コード、集団検(健)診は、会場に設置された二次元コードを読み取ることでポイントが獲得できます。

集 団 検 診

申込
必要

通知
有

健康保健センターなどの会場で受診する検診です。以下の乳がん検診、胃がん・X線バリウム検診／肺がん・結核検診の日程表から希望日をお申し込みください。事前に市ホームページや申込窓口で空き状況の確認をおすすめします。

集団検診の為、『安全に受診できない』『既往歴から正確な診断ができない』など場合によっては当日受診をお断りすることがありますので、あらかじめご了承ください。

第1希望日が定員に達している場合は、第2・第3希望日になりますので、必ず第3希望日までご記入ください。なお、希望日がすべて定員に達している場合は、空きのある日を指定させていただきます。受診券などは、検診日の1～2週間前に郵送します。

※日程変更をする場合は、一度キャンセルしていただき、再度お申し込みください。

乳がん検診(2年に1回)

対象者	40歳以上の女性（前年度市乳がん検診未受診の人）
内容	乳房X線検査（マンモグラフィ） ※40歳代の人のみ2方向撮影、その他の人は1方向撮影。
受付時間	13:00～16:00 ※混雑防止のため、30分ごとに受付時間を区切らせていただきます。 指定時間外の入場はできませんのでご了承ください。また、待合スペースはございませんので、指定されたお時間にご来場ください。
定員	平日・土日 125人、公民館等 80人
費用	無料

次に該当する人は乳がん検診を受診できません。

- ① ペースメーカー、V-Pシャント、CVポート等の医療機器が前胸部に入っている人
- ② 豊胸術をされた人（シリコン注入・シリコンバック・生食バック・ヒアルロン酸注入等）
- ③ 乳房手術後で経過観察中、前胸部の手術・乳房生検後1年以内の人
- ④ 乳頭分泌や乳房のひきつれ、くぼみ、しこり等の自覚症状がある人（検診ではなく保険診療の対象となります）
- ⑤ 妊娠中、妊娠の可能性がある人
- ⑥ 授乳中の人（夜間授乳も含む）、断乳後6カ月未満の人
- ⑦ 自力で立位を保持できない、検診車の階段をのぼれない、更衣できない人

日 程

▼健康保健センター

R 8年 6月 2日(火)	R 8年 9月 19日(土)
6月 3日(水)	9月 25日(金)
6月 28日(日)	10月 4日(日)
7月 14日(火)	10月 14日(水)
7月 20日(月)	10月 28日(水)
7月 21日(火)	11月 3日(火)
7月 27日(月)	11月 4日(水)
7月 31日(金)	11月 11日(水)
8月 19日(水)	11月 21日(土)
8月 24日(月)	11月 25日(水)
9月 1日(火)	12月 7日(月)
9月 14日(月)	12月 12日(土)

は土・日・祝日の実施日です。
午前中に検診を行います。
受付時間は8:30～11:30です。

▼上尾市医師会上尾看護専門学校 ▼上平公民館

R 8年 6月 15日(月)	R 8年 6月 12日(金)
7月 23日(木)	10月 7日(水)
9月 30日(水)	
11月 24日(火)	

※上尾市医師会上尾看護専門学校に、申込書の提出やお問い合わせ等は、ご遠慮ください。

▶ 身体の障害により、集団での乳がん検診を受診することが困難な人に、実施医療機関において個別に受診するための助成を行っています。詳しくは、P31をご覧ください。

医療法人 康裕会 Kato Urological Clinic

かとう泌尿器科クリニック

☎ 048(782)1188

上尾市中分1-27-9（上尾市西消防署前）

診療科目：泌尿器科 特色：泌尿器がん治療・日帰り前立腺手術

広告

よこづか眼科

白内障日帰り手術

眼科専門医 3名 駐車場60台

診療時間 月～土 AM9:00～12:00 PM3:00～6:00

休診 日曜・祝日

上尾市久保457-8 TEL 048-779-2300

広告



大森敏秀胃腸科クリニック

- ・胃カメラ・大腸カメラ・ピロリ菌
- ・胃がん・大腸がん検診精密検査
- ・日帰り大腸ポリープ切除術
- ・IBD炎症性腸疾患・肛門の悩み事



048-778-4567 上尾 内視鏡 検索

柏座2-8-2 柏葉ビル1階（上尾駅西口徒歩8分）



広告

胃がん・X線バリウム検診/肺がん・結核検診

- 対象者** 40歳以上
- 内容** 胃部X線検査（バリウム）・胸部X線検査
- 受付時間** 8:30～11:00（原市公民館は9:00～11:00）
 ※混雑防止のため、30分ごとに受付時間を区切らせていただきます。
 指定時間外の入場はできませんのでご了承ください。また、待合スペースはございませんので、指定されたお時間にご来場ください。
- 費用** 胃部X線検査 500円、胸部X線検査 200円
- 定員** 平日・土日祝 100人、上平公民館 95人、原市公民館 75人
- 服装** ボタンなどのない無地のTシャツなどを着用ください。

※胃がん・X線バリウム検診と肺がん・結核検診は同日に行いますので、2つの検診を別の日程で申し込むことはできません。胃だけ・肺だけの単体の検診は申し込みできます。
 ※係員は異性も従事しますのでご了承ください。

日 程

▼健康保健センター

R8年 5月14日(木)	R8年 8月5日(水)
5月15日(金)	8月30日(日)
5月18日(月)	【女性デー】9月11日(金)
【女性デー】5月21日(木)	9月17日(木)
5月23日(土)	10月6日(火)
6月4日(木)	10月10日(土)
6月20日(土)	10月31日(土)
【女性デー】6月22日(月)	【女性デー】11月2日(月)
6月25日(木)	11月16日(月)
6月29日(月)	11月18日(水)
7月1日(水)	11月27日(金)
7月5日(日)	11月28日(土)
【女性デー】7月9日(木)	
7月25日(土)	

▼原市公民館

R8年 5月19日(火)
6月17日(水)
7月30日(木)
9月15日(火)
10月19日(月)
11月20日(金)

▼上平公民館

R8年 6月1日(月)
9月18日(金)
10月20日(火)
11月10日(火)

※【女性デー】は女性のみ申し込みできます。



受診券は検診日の1～2週間前に、郵送します。当日使用しますので、なくさずにお持ちください。

確認事項

<胃がん・X線バリウム検診/肺がん・結核検診共通>(集団検診)

次に該当する人は検診を受診できません

- ①妊娠中、妊娠の可能性がある人
- ②自分自身の方で立ったままの姿勢を保ちながら、撮影台の手すりをつかむことや、検査のため体位変換（寝返りなど）ができない人
- ③技師の指示に従って動くことができない人
- ④当日、既応歴等により医師又は看護師が、受診不可と判断した人

<胃がん・X線バリウム検診>(集団検診)

次に該当する人は胃がん・X線バリウム検診を受診できません

- ①バリウムや発泡剤を誤嚥する可能性のある人（高齢者はむせずに誤嚥していることもあります）
- ②バリウムや発泡剤に過敏症（アレルギー）のある人
- ③腸閉塞の既往またはその疑いのある人
- ④便秘がちで当日までに3日間排便のない人（腸閉塞を起こす可能性があります）
- ⑤消化器（食道・胃・十二指腸・大腸）の疾患を治療中または経過観察中の人
- ⑥2か月以内に、食道・胃・大腸のポリープを切除した人
- ⑦食道、胃、大腸など消化器の切除をした人（腹腔鏡手術も含む）
- ⑧過去1年以内に手術を受けた人（すべての手術を含みます）
- ⑨腎臓疾患（透析など）や心臓疾患のため、水分制限のある人
- ⑩過去1年以内に心疾患や脳血管疾患を発症した人
- ⑪ペースメーカー及び除細動器を腹部に装着している人
- ⑫回転する台の上で自力で身体を支えられない人

<肺がん・結核検診>(集団・個別検診)

国の指針により、今年度から肺がん・結核検診で喀痰検査は行わないこととしました。検査の効果が見直されたためです。せきやたんが長く続くときは、早めに医療機関を受診しましょう。

医療法人社団 美寿々会 19時30分まで
診療しています

あげお東口内科

診療時間	月	火	水	木	金	土
9:30~12:30	●▲	●▲	●▲	●▲	●▲	●▲
14:30~18:00	●	-	-	●	●	●
17:30~19:30	●	●	●	●	●	-

TEL: 048-771-3322 ●内科 ▲泌尿器科

上尾市宮本町2-1アリオホール上尾サロン館1階 上尾駅東口から徒歩30秒

◎各種予防接種

◎お子様の予防接種

◎在宅診療

◎発熱外来

◎各種健診



★予約手順★

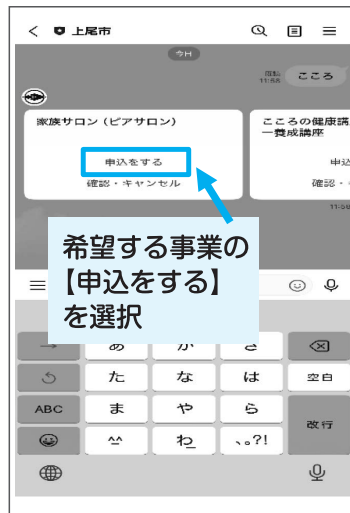
Step 1



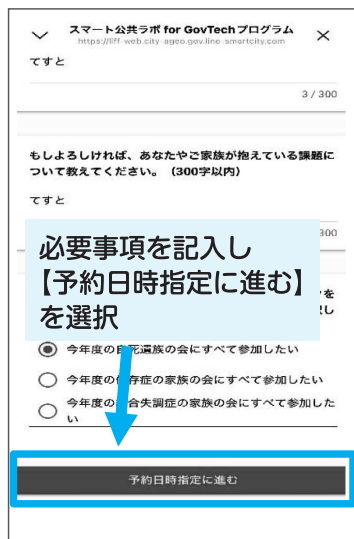
Step 2



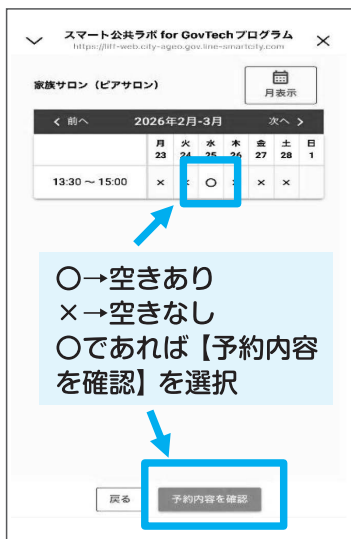
Step 3



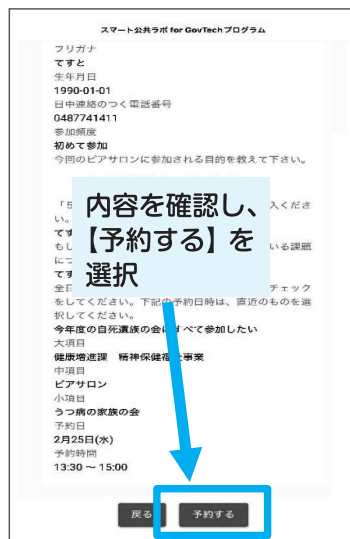
Step 4



Step 5

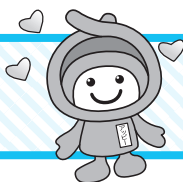


Step 6



★LINE予約可能な事業一覧★

講座名	予約手順 (STEP 2) メッセージ入力 の言葉	申込開始日	詳細 ページ
家族教室	こころ	開催日の1か月前 の10時から	23
こころの健康講座	こころ		24
正しい歩き方で学ぶ ウォーキング講座	イベント運動講座		26
みんなで美速歩! ウォーキング講座			26
眠った筋肉を呼び起こそう! 筋力アップトレーニング!	運動教室		26
肩凝り・腰痛さようなら!自宅 でできる簡単ストレッチ			26
臨床心理士による「こころ」 も「からだ」もリラックス ヨガ			26
理学療法士による姿勢改善 ピラティス	イベント運動講座		26
体幹・骨盤エクササイズ	イベント運動講座		26
学ぼう!脂肪を溜めにくく する食事	学ぼう		27
ランチ調理実習	ランチ調理実習	6月開催分 →5月1日(金)の 9時から 11月開催分 →10月1日(木)の 9時から	27
食のボランティア(食生活 改善推進員)育成講座	育成講座	随時	27



ココロの健康づくり

だれでも、身体と同じようにココロの調子をくずすことはあります。そんなときにはひとりで抱え込まず、困った時は相談し、仲間同士で話し学び、気持ちを共有しましょう。

いのちのオンライン相談

悩みがあるとき、辛いとき…相談できる窓口です。
個人の秘密は守られます。お気軽にご相談ください。



- 対象** 上尾市内在住の人
- 内容** 精神保健福祉士・保健師による
面接・電話・チャット相談

[▶ ホームページ](#)

[Q 上尾市役所 いのち オンライン](#)

① Web申込み

[申込 WEB予約](#)

Webフォームからお申し込みいただくと、
後日メール等で個別に日程を調整してご相談をお受けします。

- 相談受付** 随時
- 相談日時** 随時（年未年始・祝日を除く平日 8:30～17:00）
- 相談方法** 電話、対面
- 会場** 健康保健センター
- 申し込み** 相談フォームに概要を記載し送信

[Q 上尾市役所 いのち Web相談](#)

② LINE申込み

ご相談のある方は、LINEで「上尾市いのちのオンライン相談」を登録し、申込みのメッセージを送ってください。

相談申込みは、下記の申込み日時をお願いします。

- 申込み日時** 毎週火曜日（年未年始、祝日を除く）15:00～16:00
申込み受付時間は 15:30 まで
- 登録ID** soudan1@ageokenko1
- 申し込み** LINEアプリからID登録



[Q 上尾市役所 いのち LINE相談](#)



家族教室

[申込 LINE予約](#)

※「ココロ」と入力送信

同じ立場の人が集まり、疾患に対する理解や情報交換、相談をする場です。
各回2日間コースで開催します。

- 対象** 上尾市内在住で、
対象疾患の家族
- 内容** 1日目：心理士による講話
2日目：つどいの場
※2日目は個別相談も可能です。
- 時間** 13:30～15:00
- 定員** 10組
- 会場** 健康保健センター

※当事者ご本人は参加できません。

うつ病の理解と相談	日程	
	R 8 年	6 月 18 日 (木)
	7 月 16 日 (木)	

統合失調症の理解と相談	日程	
	R 8 年	9 月 17 日 (木)
	10 月 15 日 (木)	

依存症の理解と相談	日程	
	R 8 年	12 月 17 日 (木)
R 9 年	1 月 21 日 (木)	

自死遺族個別相談

[申込 電話予約](#)

<大切な人を自死で亡くされた方へ>

辛い気持ちを一人で抱えていませんか。

突然でどうしたらよいかわからない、遺族であることを誰にも話せず抱え込んでいる、亡くなった人への想いや今の自分の気持ちを話したい、集まりの場などを知りたい…
まずはお話を聞かせてください。

- 対象** 上尾市内在住で、
身近な方を自死で亡くされた人
- 内容** 心理士による個別面談
- 時間** ①13:00～ ②14:00～
- 定員** 2組
- 会場** 健康保健センター

日程	
R 8 年	5 月 19 日 (火)
	8 月 4 日 (火)
	11 月 17 日 (火)
R 9 年	2 月 16 日 (火)

心理士によるこころの悩み相談

申込 電話予約

※ご利用は原則1回のみとなります。

- ♥なんとなく元気がない ♥自分の心の状態をみつめ直したい
- ♥お酒やネットがやめられない ♥身近な人との関係を改善したい
- ♥対人関係に悩んでいる ♥育児・介護などに疲れてしまった

こころの悩みは誰でも抱えています。話してこころを軽くしませんか。
申し込み時に相談内容をお伺いします。

内 容	心理士による面接相談	時 間	午前 ① 9:10～ ②10:20～ 午後 ①13:10～ ②14:20～
定 員	2組		
会 場	健康保健センター		

午前	
日程	
R8年4月14日(火)	R8年10月22日(木)
5月12日(火)	11月9日(月)
6月12日(金)	12月11日(金)
7月24日(金)	R9年1月15日(金)
8月7日(金)	1月20日(水)
9月4日(金)	2月12日(金)
9月25日(金)	3月5日(金)
10月14日(水)	

午後	
日程	
R8年4月8日(水)	R8年10月29日(木)
4月23日(木)	11月27日(金)
5月28日(木)	12月23日(水)
6月23日(火)	R9年1月28日(木)
7月2日(木)	2月25日(木)
7月31日(金)	3月16日(火)
8月26日(水)	3月26日(金)
9月15日(火)	

オンライン形式による心理士との面接相談

申込 WEB予約

※ご利用は原則1回のみとなります。

平日の日中時間帯に相談来所できない方むけに、事前登録により夜間、休日でもオンライン形式による心理士との面接相談が受けられます。

対 象	上尾市内在住の人	定 員	1月あたり2組
-----	----------	-----	---------



ご利用の流れ

- 申し込み用フォームに必要事項を記入し、申し込み
※健康保健センターから電話連絡にて相談内容を
確認させていただきます
- 登録メールアドレスにオンライン相談のご案内送付
- カウンセリング予約
- オンライン形式 (Zoom) での面接相談

申し込みフォーム



精神科医によるこころの健康相談

申込 電話予約

※ご利用は原則1回のみとなります。

- ♥こころの病気かどうか相談したい ♥家族としての対応の仕方について相談したい

こころの健康について精神科医に相談してみませんか。
申し込み時に相談内容をお伺いします。

内 容	精神科医による面接相談	会 場	健康保健センター
定 員	3組		

日程	時間	日程	時間
R8年5月8日(金)	13:30～15:00	R8年10月5日(月)	9:30～11:00
6月1日(月)	9:30～11:00	11月20日(金)	13:30～15:00
7月8日(水)	15:30～17:00	R9年1月13日(水)	15:30～17:00
8月7日(金)	13:30～15:00	2月19日(金)	13:30～15:00
9月11日(金)	13:30～15:00	3月12日(金)	13:30～15:00



こころの健康講座

申込 LINE予約

※「こころ」と入力送信

こころの健康について一緒に学びませんか。医師・公認心理師等による講義を開催します。

♥テーマ 女性のメンタルヘルスについて (予定)

日 程	R8年10月20日(火)	定 員	20人
時 間	14:00～16:30	会 場	健康保健センター
対 象	上尾市内在住の女性 ※講座のテーマにより、女性限定とさせていただきます。		

ゲートキーパーとは

ゲートキーパーとは、悩んでいる人に気づき、声をかけてあげられる人のことです。特別な研修や資格は必要ありません。誰でもゲートキーパーになることができます。身近な人の様子が違っていたら声をかけてみましょう。



ゲートキーパーの 4つの役割

気づき 傾聴 つなぎ 見守り

どれか1つができるだけでも、大きな支えになります

市内「もの忘れ」相談医療機関

以前と比べてもの忘れが多いと感じる場合、家族や周りの人からもの忘れを指摘されることが多くなった人は、もの忘れ外来への受診をおすすめします。
ご希望の人は、事前に医療機関へお問い合わせください。

医療機関名	電話番号	所在地
上尾胃腸科外科医院	771-6553	上町2-13-3
あげお第一診療所	726-2765	小敷谷845-1 西上尾第一団地2-38-102
上尾脳神経外科クリニック	776-8800	本町1-3-16
上尾ハートクリニック	871-7348	春日1-4-22
上尾ふじなみ診療所	787-7722	藤波3-303-2
上尾ふれあいクリニック	726-0435	平方4277-5
鯉坂医院	725-2029	平方2685
石橋内科クリニック	783-1484	中分1-1-6
伊藤内科医院	771-1470	上1572-1
牛山医院	871-6767	上野230-1
榎本医院	725-1651	中分1-28-7
埼玉県総合リハビリテーションセンター	781-2222 (代表)	西貝塚148-1
藤村病院	776-1111	仲町1-8-33
松沢医院	776-0555	西宮下4-335-1
武蔵野病院	771-4686	栄町15-32

医療機関や薬局の検索

医療情報ネット(ナビイ)

医療情報ネット(ナビイ)は診療日や診療科目といった一般的な情報に加え、対応可能な疾患・治療内容、提供しているサービスなどさまざまな情報から、全国の医療機関を検索することのできるシステムです。
(厚生労働省ホームページより)



自分や周りの人を大切にすることについて 考えてみませんか

困った時は、下記の機関でも相談を受けておりますので、ぜひご利用ください。

埼玉県 鴻巣保健所	☎ 048-541-0249 平日8:30~17:15	薬物・アルコールなどの依存問題、ひきこもりなど、お困りの本人やご家族の相談をお受けしています。
埼玉県立 精神保健福祉 センター	☎ 048-723-6811 (予約専用電話) 平日9:00~17:00	精神保健福祉に関する問題を抱えるご本人とご家族のために来所によるこころの相談を受けています。(要予約・無料)
埼玉県 こころの電話	☎ 048-723-1447 平日9:00~17:00	こころの健康や悩みに関する相談を電話で受け付けています。
こころの健康相談 統一ダイヤル	☎ 0570-064-556 おこなおう まもろうよ こころ 毎日24時間対応	辛い時・気分が落ち込んでいる時に電話で相談を受け付けています。 (NTTコミュニケーションズが定める通話料がかかります。)

▶ あげお市政出前講座

下記のテーマで、保健師・管理栄養士・精神保健福祉士・歯科衛生士などが出前講座を行います。地域での集まりなどで、ぜひご利用ください。

- ① みんなで健康マイスター養成講習
- ② 知っておきたい“がん”のこと (がん検診県民サポーター養成講習)
- ③ 大人のこころの健康づくり～自身や大切な人のこころの健康を守るために～
- ④ 大人の熱中症予防 ★受付：4月～7月
- ⑤ 健康の基本は食事から (大人の食事)
- ⑥ 大人の口の健康 (大人の歯周病予防、正しい歯磨きの仕方)

講座時間 1時間程度

申し込み 1か月前までに、電話連絡の後、「あげお市政出前講座受講申込書」を提出してください。申請書は健康保健センターにございます。又は、市ホームページをご覧ください。

注意事項 平日9:00~16:00の派遣となります。また、事業の日程などにより、ご希望に添えない場合がありますので、ご了承ください。

おとなの健康づくり



運動教室

申込 LINE予約

※「運動教室」と入力送信



運動習慣のきっかけづくりや正しい運動の定着を図る講座です。
各講座の詳細は広報あげお・上尾市 LINE 公式アカウント
あげお健康 + プッシュ通知、上尾市 HP でお知らせします。

講座名	日程	時間	会場	対象
眠った筋肉を呼び起こそう!筋力アップトレーニング!※男性講師	R8年 5月11日(月)	10:15~11:30 (受付/10:00~)	健康保健センター	上尾市内在住の 令和9年3月31日 時点で 40から64歳の人 男性参加者も 大歓迎! (先着15名)
	R9年 3月19日(金)			
肩凝り・腰痛さようなら! 自宅でできる簡単ストレッチ	R8年 8月 8日(土)			
	12月15日(火)			
	R9年 2月26日(金)			
臨床心理士による 「こころ」も「からだ」も リラックスヨガ	R8年 7月10日(金)			
	11月 6日(金)			
	R9年 2月 5日(金)			
理学療法士による 姿勢改善ピラティス	R8年 6月11日(木)			
	9月 3日(木)			
	R9年 1月14日(木)			

持ち物 動きやすい服装・飲み物・フェイスタオル
※靴は土足で構いませんが、運動できる靴でお越しください。

注意点 各講座は年度1回のみのご利用となります。
同じ講座に複数回はご参加いただけませんのでご了承ください。



健康な体作りは、運動から!

継続的な運動は、生活習慣病の予防や将来の介護予防につながります。

事業に参加すると、あげお健康+ポイントももらえますよ♪

(あげお健康+のアプリについてはP3~7をご確認ください)



イベント運動講座

申込 LINE予約

※「イベント運動講座」と入力送信

講座名	日程	時間	会場	対象
正しい歩き方で学ぶ ウォーキング講座	R8年 6月21日(日)	9:30~12:00 (受付/9:15~)	富士見 小学校 体育館	上尾市内在住の 18歳以上の人
みんなで美速歩! ウォーキング講座	R8年12月 6日(日)	9:30~12:00 (受付/9:00~)	上尾運動公園 陸上競技場	上尾市内在住の 小学生以上の人
体幹・骨盤エクササイズ	R8年 5月30日(土)	10:00~12:00 (受付/9:45~)	健康保健 センター	上尾市内在住の 令和9年3月31日 時点で35~55歳 前後の女性(更年期 に備えたい方・更 年期中の方) ※定員14名(先着 順)
	6月17日(水)			
	8月22日(土)			
	10月17日(土)			
	12月22日(火)			
	R9年 1月23日(土)			
	2月20日(土)			
3月13日(土)				

持ち物 動きやすい服装・飲み物、フェイスタオル、
室内用運動靴(正しい歩き方で学ぶウォーキング講座、健脚速歩チャレンジ)

注意点 体幹・骨盤エクササイズは年度1回のみのご利用となります。
複数回はご参加いただけませんのでご了承ください。

健康チェック相談会

申込 電話予約

健診結果はそのままにせず、健康づくりについて保健師・栄養士と一緒に考えてみましょう。
一人一人に合わせた具体的な相談ができます。希望者には血圧・体組成測定も行います。

対象 健診結果、生活習慣病予防に関心のある人
運動や食事など、日常生活を改善したいが、具体的な方法が分からない人

会場 健康保健センター

定員 2組(先着順)

時間 ①13:30~ ②15:00~

持ち物 健診結果(お持ちの人)

日程			
R8年4月15日(水)	5月18日(月)	6月22日(月)	7月22日(水)
8月20日(木)	9月 4日(金)	10月 8日(木)	11月12日(木)
12月14日(月)	R9年1月12日(火)	2月18日(木)	3月 9日(火)



ランチ調理実習

申込 LINE予約

※「ランチ調理実習」と入力送信

管理栄養士がたてた献立を作り、食べて、栄養バランスについても学ぶ教室です。減らしたい栄養素(※)・積極的にとりたい栄養素を献立に取り入れる工夫を学びます。

※尿検査で推定1日食塩摂取量と、尿に含まれる塩分(ナトリウム)と余分な塩分を体外へ排出するカリウムの割合も測ります。



内容/時間 10:00~13:00 講話・調理実習

費用 500円(食材費)

注意事項 事前に尿検査の提出があります。詳しくは通知にてお知らせします。

テーマ① 減塩でも美味しい!鉄分補給クッキング

日程	会場	定員(先着順)	申込開始日	申込締切日
R8年 6月18日(木)	こども保健センター	20人	5月1日(金)	5月28日(木)
6月19日(金)	大石公民館	16人		

テーマ② 減塩でも美味しい!カルシウム補給クッキング

日程	会場	定員(先着順)	申込開始日	申込締切日
R8年 11月17日(火)	こども保健センター	20人	10月1日(木)	10月27日(火)
11月18日(水)	大谷公民館	16人		



学ぼう!脂肪を溜めにくくする食事

申込 LINE予約

※「学ぼう」と入力送信

この教室では、メタボリックシンドローム解消のために、無理なく続けられる正しいダイエットの方法、賢い食事のとり方について学びます。

対象 75才未満の食生活を改善したい人
※医師に食事制限を指示されている人はご遠慮ください。

会場 健康保健センター

時間 14:15~14:45

定員 10人

申込開始日 1か月前から予約

日程
R8年 9月 4日(金)
10月 8日(木)
11月12日(木)
12月14日(月)
R9年 1月12日(火)
2月18日(木)
3月 9日(火)
3月24日(水)



食のボランティア(食生活改善推進員)育成講座

申込 LINE予約

※「育成講座」と入力送信

上尾市では、食のボランティア「食生活改善推進員」を育成しています。推進員は、「私たちの健康は私たちの手で」をスローガンに地域で活躍しています。育成講座の修了後は、食生活改善推進員の仲間たちと、各地域の公民館で生活習慣病予防などの調理実習を実施し、知識を普及させる活動を行います。

対象 市内在住の人。講座を受け、食生活改善推進員として活動できる人。性別は問いません。

時間 9:30~15:30

定員 12人(先着順)

費用 500円×2回分(食材費)

申込締切日 8月28日(金)



食事バランスに大切な6つの基礎食品と食生活改善推進員が手と手をつなぎ地域で活動する輪を表現しています。上尾市の現在の会員数は、約103人です。

日程(4日コース)	内容	会場
R8年 9月 8日(火)	・地域で活躍する食のボランティアの話 ・計測結果から知る自分のカラダ	健康保健センター
10月 1日(木)	・調理の基本(調理実習) ・気をつけたい食生活の話	こども保健センター
11月 5日(木)	・健康運動指導士から学ぶカラダの整え方 ・自分の食生活再発見 ・食中毒予防	こども保健センター
12月 3日(木)	・埼玉の食文化を学ぶ、郷土料理(調理実習) ・ボランティアへの第一歩ステップアップ講座	こども保健センター

調理実習参加者募集

申込 LINE予約

~地域で活動しています。食生活改善推進員~ ※「食改調理実習」と入力送信

上尾市食生活改善推進員協議会主催の健康的な食生活をめざす調理実習を6地区(上尾、平方、原市、大石、上平、大谷)の公民館で開催しています。テーマに沿ったメニューを作って食べて、食生活を見直すきっかけにしてみませんか。詳しい日程、申し込み開始日は、広報あげおや各公民館で周知します。市民向けの調理実習ですので、ぜひご参加ください。

持ち物 エプロン、三角巾、マスク、ふきん2枚 食材費 500円(テーマ①のみ700円)

テーマ

①米利用	②おやこで料理
③おうちで楽しむおやつカフェ	④野菜たっぷりおいしく減塩
⑤みんなで囲む大皿料理	⑥朝ごはんをしっかりたんぱく質~フレイル予防~

アップーレシピは簡単・エネルギー控えめ・塩分控えめになっていて、副菜は野菜たっぷりのレシピです。

アップーレシピ



在宅医療などに関する情報

若年がん患者在宅療養生活支援

若年がんの方が住み慣れた自宅等で安心して自分らしく生活ができるよう在宅サービスの利用費の一部を助成します。



- 対象** 上尾市内在住で以下の要件のすべてに該当する方
- ① 18歳以上40歳未満の人(小児慢性特定疾病医療給付制度の対象者を除く)
 - ② がん患者(医師の一般に認められている医学的知見に基づき回復の見込みがない状態に至ったと判断された人)で、在宅療養生活への支援及び介護が必要な人
 - ③ 他の制度において同等の補助または給付を受けていない人

- 内容**
- ◇ 在宅療養のためのサービス利用費(訪問介護、訪問入浴介護、福祉用具貸与・購入)の9割を助成(上限あり)
 - ◇ 利用申請に必要な意見書作成料を助成
※1人あたり上限額5,000円(1回のみ)
 - ◇ 事業者からサービス利用の調整支援を受ける場合、調整支援の費用を助成
※1人あたり上限額15,000円(1回のみ)

申し込み 健康保健センターまでお問い合わせください。

広告

上尾中央総合病院 がん相談支援センター



当院におかかりでなくても、
対面、または電話で利用できます。

☎048-615-3533 (直通)
月～金 9:30～16:30・土 9:30～12:00
1階 地域サポートセンター内
上尾市柏座 1-10-10

くわしくは病院ホームページで 

アピアランスケア用品の購入助成

上尾市では、がん患者が治療による社会生活上の負担や不安を和らげるとともに、安心して社会参加を継続できるよう、がん患者の見た目の変化をケアする用品(アピアランスケア用品)の購入費を一部助成します。

- 対象者**
- ① 申請日時点で上尾市に住民登録がある人
 - ② がんと診断され、その治療に起因する脱毛、乳房の切除、身体の欠損等に伴い、アピアランスケア用品を購入した人
 - ③ 他の制度において、同等の補助または給付を受けていない人

- 助成対象品** 令和7年4月1日以降に購入した以下のもの
- ① 医療用ウィッグ(一時的に着用するかつら、毛付き帽子、頭皮保護用ネット等)
 - ② 補正具等(補正下着、補正パッド、人工乳房、エピテーゼ等)

- 助成額** 助成対象経費の額または10,000円のいずれか低い額
※購入に要した交通費および郵送料を除く
※助成対象品①②について、それぞれ1人につき1回限り

- 申請方法** 以下の書類を健康保健センターまでご提出ください
- ① 上尾市がん患者アピアランスケア用品購入費助成金交付申請書兼請求書
 - ② 「疾患名」と「治療内容」の両方が記載されている書類(がん治療に関する治療計画書、診断書等。複数の書類を組み合わせるとの提出も可)
 - ③ 購入したアピアランスケア用品の購入品名、購入日、および金額がわかる領収書
 - ④ 本人確認書類(マイナンバーカード、運転免許証等)の写し
 - ⑤ 金融機関の口座に関する情報を確認することができる書類(預金通帳、キャッシュカード等)の写し



申請期限 アピアランスケア用品を購入した日から1年以内

熱中症に注意しましょう! :

気温の上昇にともない、熱中症になる危険が高まります。
熱中症をしっかり予防して、夏を元気に乗りきりましょう。

熱中症とは?

人間の身体は、蒸し暑い環境に長くいたり、運動などをしたりすると、汗をかいて体内にたまった熱を発散します。この時に水分や塩分を補給しないまま汗をかき続けると、脱水症状やナトリウム(塩分)不足による障害がおきます。その結果、体温調節ができなくなっておこる身体の異常を総称して「熱中症」と呼びます。

熱中症の予防対策

水分をこまめにとりましょう

屋外・屋内を問わず、水分をこまめにとる事が熱中症対策の基本です。喉が渇く前に水分を補給しましょう。普段の水分補給は水やお茶でかまいませんが、汗を大量にかいた時には経口補水液などを活用し、ナトリウム(塩分)も一緒にとることが大切です。

暑さ対策の工夫をしましょう

活動する時の工夫 運動や農作業などをする時は、休憩をこまめに取りましょう。熱を逃しやすい素材や白っぽい色の服を着用し、帽子をかぶることも大切です。

体力低下の予防 体調を整え、体力を維持することも暑さ対策につながります。十分な休養をとり、栄養バランスのよい食事を心掛けましょう。また、アルコールは脱水症状を進めるので、スポーツや野外活動の時に飲むことは危険です。二日酔いの時も無理をしないようにしましょう。

その他の暑さ対策 ・家の中の風通しをよくする。 ・ゴーヤなどを栽培し、緑のカーテンを作る。
・扇子やうちわを使用する。 ・保冷剤で首や脇の下を冷す。
・すだれやよじずを使って日陰を作る。 ・風呂の残り湯などで打ち水をする。 など

エアコンは上手に使いましょう

健康のために、室内の温度が高くなった時は我慢せずエアコンを使いましょう。エアコンは、室温が28度を超えないように使うことをおすすめします。また、湿度は70%を超えないようにしましょう。温度湿度計などを用いて、正しく室内環境を知ることが大切です。

周りの人にも気配りしましょう

自分のことだけでなく、ご近所で声を掛け合うなど、周りの人の体調にも気を配りましょう。

体調がいつもと違うと思ったら

少しでも「おかしい」と思ったら、涼しいところに避難し、医療機関を受診しましょう。



詳しくは下記リンク先をご覧ください。:

上尾市 熱中症

検索

上尾市 HP はコチラ



いい歯の日 パネル展



令和7年度 最優秀賞作品

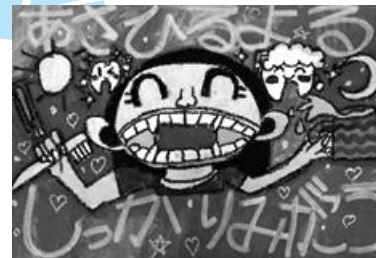


原市小 2年 浦部 宗福さん



東小 4年 清水 明咲さん

優秀賞作品



東小 1年 山本 梨央さん



上平小 5年 松吉 壮真さん



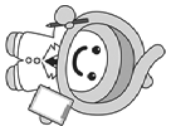
原市南小 3年 武井 美結さん



鴨川小 6年 羽方 優里佳さん



上記ポスターは、令和7年度「いい歯の日パネル展」において、選ばれた作品です。99作品のご応募ありがとうございました。



令和8年度 検診申込書

申込期間 令和8年4月1日～10月31日
令和8年 月 日
健康保健センター FAX番号 048-776-7355

- 本枠内を記入し、希望する検診に○をつけて、窓口にご提出ください。(集団検診の場合、希望日も記入)
 ① 年齢は、令和9年3月末時点での年齢で算定いたします。
 ② 勤務先などで検(健)診を受診する機会がある人は申込をご遠慮ください。
 ③ 集団検診の胃がん検診と肺がん・結核検診は別日に受診できません。
 ④ 集団検診は検診日程表の空き状況を確認して、希望日を記入してください。
 空き状況は市ホームページや申込窓口で確認できます。

集団検診の
空き状況は
こちら→



住所	上尾市			電話番号 (連絡のつきやすい番号をご記入ください)
ふりがな	生年月日 大・昭・平			
氏名	年 月 日			
個別	検診名・対象者	自己負担額(※6)	受診方法	
	胃がん・内視鏡検診・50歳以上 (2年に1回受診可) (※1・2・3)	3,000円	受診券が届いたら、医療機関に予約をし、受診期限までに受診	
集団	検診名	自己負担額(※6)	第1希望日	第2希望日
	20～30歳代ヘルスチェック	950円	／	／
	検診名	自己負担額(※6)	第1希望日	第2希望日
	胃がん・X線バリウム検診(※1・2)	500円	／	／
	肺がん・結核検診(※2)	200円	／	／
	乳がん検診(※4)	無料	／	／
	女性のみ(2年に1回受診可)			
	受診日の入った受診券は検診日の1～2週間前にご自宅に郵送します。			

ふりがな	生年月日 大・昭・平			
氏名	年 月 日			
個別	検診名・対象者	自己負担額(※6)	受診方法	
	胃がん・内視鏡検診・50歳以上 (2年に1回受診可) (※1・2・3)	3,000円	受診券が届いたら、医療機関に予約をし、受診期限までに受診	
集団	検診名	自己負担額(※6)	第1希望日	第2希望日
	20～30歳代ヘルスチェック	950円	／	／
	検診名	自己負担額(※6)	第1希望日	第2希望日
	胃がん・X線バリウム検診(※1・2)	500円	／	／
	肺がん・結核検診(※2)	200円	／	／
	乳がん検診(※4)	無料	／	／
	女性のみ(2年に1回受診可)			
	受診日の入った受診券は検診日の1～2週間前にご自宅に郵送します。			

↑ 希望の検診に○をつけてください(集団検診の胃がん検診と肺がん検診の両方を希望する方は、どちらにも○をつけてください)。

★集団検診は定員になり次第、締め切ります。申込時点で空いている日程でも受診できるとは限りません。必ず第3希望日までご記入ください。希望日全てが定員に達している場合、直近の空き日の登録となります。

原則としてご予約の変更はできません。一度キャンセルのご連絡をいただき、再度お申込みください。

- ※1 胃がん・X線バリウム検診と胃がん・内視鏡検診は重複申込みできません。どちらか一方のみお申込みください。
- ※2 胃がん/肺がん・結核検診の集団検診と個別検診の重複受診はできません。重複受診した場合、後日費用総額を請求します。
- ※3 胃がん・内視鏡検診の定員は1,200名です(先着順)。定員になり次第締め切ります。
- ※4 40歳代の人のみ2方向撮影、それ以外の方は1方向撮影です。前年度受診した人は受診できません。
- ※5 次の人は自己負担額が免除されます。

①70歳以上 ②上尾市国民健康保険加入者 ③後期高齢者医療制度加入者 ④生活保護世帯 ⑤市民税非課税世帯(受診前に手続が必要です。P31参照)

ご自身の申し込み込み内容を メモしておきましょう

検診名	第1希望	第2希望	第3希望
胃がん・X線/バリウム検診	／	／	／
肺がん・結核検診	／	／	／
乳がん検診 ※2年に1回受診可	／	／	／
胃がん・内視鏡検診(50歳以上) ※2年に1回受診可			
個別検診			
	20～30歳代ヘルスチェック		

身体障害者の乳がん検診の費用を助成します

対象者

市内に住所を有し、身体の障害により立位の保持が難しく、
集団の乳がん検診を受診することが困難な40歳から69歳の
次の①②いずれかの女性(2年に1回)

- ①身体障害者手帳の交付を受け、障害の等級が下肢1級及び2級、体幹1級及び2級、脳病変による運動機能障害1級及び2級
- ②療育手帳の交付を受け、障害程度②及びAと判定されている

申請期間

4月1日～10月31日(必着)

実施医療機関

上尾中央総合病院、上平ファミリークリニック、伊奈病院

利用方法

- (1) 受診希望日の30日前までに、上尾市身体障害者乳がん検診費用助成金(クーポン券)交付申請書を健康増進課(健康保健センター)に提出
※申請書は、市ホームページからダウンロードできます。
- (2) 市が内容を審査後、クーポン券を送付
- (3) 実施医療機関に電話等で直接予約の申し込み
※クーポン券を持参することで、費用負担はありません。健康保健センターへの来所が難しい人は、ご相談ください。

市民税非課税世帯の人の成人検診費用免除の手続き

申請方法

- ①窓口申請→健康保健センター・子ども保健センター、市役所1階保険年金課、支所・出張所、公民館または右の専用はがきを提出
※申請書は、各窓口においてあります。また、市ホームページからダウンロードできます。
- ②郵送申請→健康保健センターに専用はがきで郵送、または封筒に入れて郵送

申請期間

4月1日～10月31日

注意事項

- ◆市民税の課税状況を調査し、世帯全員が非課税確認できた場合、「がん検診等自己負担額免除該当書」を郵送します。
- ◆手続きに3週間ほどかかりますので、余裕をもって申請してください。
- ①他の理由(70歳以上、上尾市国民健康保険加入中など)に該当する人は申請不要です。
- ②自己負担が免除になる条件は、世帯全員が市民税非課税であることです。
- ③成人検診を受診する月によって、参照する市民税の年度が異なります。
・5月～6月に受診→前年度の市民税
・7月～10月に受診→今年度の市民税
- ④過去2年以内に他市区町村から転入してきた世帯員がいる場合は、転入前の住所地の非課税証明書が必要になりますので、申請前にご相談ください。
- ⑤検診後に申請をしても、返金できません。
- ⑥自己負担額免除に該当する場合のみ、郵送します。

P18～21を確認の上、希望する検診に○をつけてください。

住所	上尾市		
フリガナ氏名	大正・昭和・平成		
生年月日	年	月	日
電話番号			
検診名	第1希望	第2希望	第3希望
胃がん・X線/バリウム検診	／	／	／
肺がん・結核検診	／	／	／
乳がん検診 ※2年に1回受診可	／	／	／
胃がん・内視鏡検診(50歳以上) ※2年に1回受診可			
個別診断			
	20～30歳代ヘルスチェック		

↑同一世帯の方で検診申込をされる方がおりましたらご記入ください。

フリガナ氏名	大正・昭和・平成		
生年月日	年	月	日
検診名	第1希望	第2希望	第3希望
胃がん・X線/バリウム検診	／	／	／
肺がん・結核検診	／	／	／
乳がん検診 ※2年に1回受診可	／	／	／
胃がん・内視鏡検診(50歳以上) ※2年に1回受診可			
個別診断			
	20～30歳代ヘルスチェック		

※集団検診の対象年齢は40歳以上(令和9年3月末時点)です。

※集団検診は必ず第3希望までご記入ください。

※胃がん・X線/バリウム検診及び肺がん・結核検診(集団検診)はP21、乳がん検診はP200の日程より希望日をお選びください。

成人検診費用免除申請書

記入日 年 月 日

(あて先) 上尾市長
市民税非課税世帯のため、成人検診の費用の免除申請をします。また、上尾市が市民税の情報(同一世帯員を含む)を閲覧することに同意します。

住所	〒		
フリガナ氏名			
生年月日	年	月	日
	※昭和32年3月31日以前生まれの人は申込み不要		電話番号
受診予定月	<input type="checkbox"/> 6月以前	<input type="checkbox"/> 7月以降	をつける
同一世帯者の中で、他に検診費用免除を申請する人がいる場合は、以下に記入してください。			
フリガナ氏名	生年月日:		

注意事項

- ①70歳以上、上尾市国民健康保険加入者に該当する人は申請不要です。
- ②世帯全員の市民税が非課税の人が対象です。
- ③成人検診を受診する月によって参照する市民税の年度が異なります。
・5月～6月に受診→前年度の市民税
・7月～10月に受診→今年度の市民税
- ④転入してきた世帯員がいる場合は、非課税証明書の提出も必要になる場合がありますので、申請前に健康保健センターへご相談ください。

郵便はがき

切手を
お貼り
ください

3620074

上尾市春日2-10-33
上尾市健康保健センター内
上尾市健康増進課 行

令和8年度 がん検診等申込書

注意 記入・投函前に必ずお読みください
①申込期間は令和8年4月1日から同年10月31日までです。
②集団検診は、定員に達した日程から随時締め切ります。
希望日を予約できない場合がありますので、ご了承ください
③裏面の記入及び切手の貼り付けをご確認ください。
④受診券は検診日の1～2週間前にご自宅に郵送します。

郵便はがき

切手を
お貼り
ください

3620074

上尾市春日2-10-33
上尾市健康保健センター内
上尾市健康増進課 行

申込から3週間ほどかかりますので、
お早めにお申し込みください。

各種Web予約・申請

子どもの予防接種依頼書



交付申請

詳しくはP8を
確認ください。



いのちのオンライン相談窓口



Web申込み



LINE申込み

がん検診等 5月1日 8時45分～

◆集団検診

胃がん・X線バリウム検診、
肺がん・結核検診、乳がん検診
※受診日と時間を指定できます。

◆個別検診

胃がん・内視鏡検診、20～30歳代ヘルスチェック
※受診券の交付申込みのみ受付をします。
受診予約は医療機関へ直接連絡してく
ださい。



検診申込サイト

「令和8年度上尾市がん検診等個別検診受診券」
に記載されている受診番号が必要になります。

上尾市LINE公式アカウント

①登録方法

STEP 1 「友達追加」アイコン
をタップ



二次元コードで登録



STEP 2 二次元コードまたは「検索」
どちらかを選択



IDで登録

ID検索をして友達追加

@ageocity

②事業の申込み方法 詳しくはP22を確認ください。

メッセージ入力欄に対象事業ページに記載してある言葉を入力・送信後、
表示される入力フォームへ

