



あなたと大切な人のために 健康診査を 受けませんか

本市では、生活習慣病などの早期発見・早期治療のため、健康診査やがん検診などを実施しています。
あなたと大切な人のためにも、1年に1回健康診査を受診し、健康チェックをしましょう。
☎健康増進課 ☎(626)1129

健康診査の予約から検査までの流れを確認しよう ID 1004400

4月末に受診券を健診対象者に発送

受診券は健康診査やがん検診を受診する際に必要になるため、受診するまで大切に保管してください。

- ※ 受診券が届く前でも予約できます。
- ※ 紛失した場合は、市 ☎ ID 1004396 の受診券発行・再発行フォームから申請するか、健康増進課 ☎(626)1129へ。

健診の予約方法（事前予約）

集団健診 市保健センターなどで受診する健診

会場・日時を選ぶ

- ▼「健康づくりのしおり」や市 ☎などを確認し、会場・日時を選択。
- ▼受診希望日の21日前までに予約。



健診対象者



集団健診予約システム

(24時間予約可)

市 ☎または集団健診予約システム ☎から予約。

▼予約できる日程
令和8年3月31日まで。



▲市集団健診予約システム ☎

集団健診予約センター

☎028(611)1311

■受付時間 月～金曜日、午前8時30分～午後5時15分（祝休日、年末年始を除く）。

▼予約できる日程 **3ヵ月先**まで。

個別健診

市内指定医療機関で受診する健診

指定の医療機関

直接、お申し込みください。
健診が受診できる医療機関や健診項目は、「健康づくりのしおり」や市 ☎などをご覧ください。

予約完了

予約した健診日の約7日前に、問診票などを自宅に郵送します。

健診日当日

健診受診券・マイナ保険証または有効期限内の健康保険証・問診票などを持参の上、会場へ。

健診結果の確認

健診結果を約4週間後に自宅に郵送します。結果を必ず確認してください。

健診日当日

健診受診券・マイナ保険証または有効期限内の健康保険証を持参の上、医療機関へ。

健診結果の確認

受診した医療機関で健診結果の説明を受けてください。

もし「要精密検査」の結果となったら

内容を確認し、専門の医療機関で、早めに精密検査を受けましょう。

※ 日程や会場など、詳しくは、4月発行の「健康づくりのしおり」や市 ☎などをご覧ください。

■ 集団健診

▼ 日時・会場 下の表の通り。

会場	5月	6月
市保健センター (トナリエ宇都宮9階)※1	12・15・17・19・22・25・30・31日、午前9時～と9時45分～	2・3・5・9・10・13・15・16・20・22・23・26・29・30日、午前9時～と9時45分～
市医療保健事業団 健診センター (夜間休日救急診療所)	13日(火)・19日(月)、午前7時～と8時～(早朝健診) 24日(土)午前8時30分～と9時30分～(総合健診※2)	13・16・20・27日、午前7時～と8時～(早朝健診) 14日(土)午前8時30分～と9時30分～(総合健診※2)
平石区(下平出町)	27日(火)午前9時～と9時45分～	30日(月)午前9時～と9時45分～
清原区(清原工業団地)	23日(金)午前9時～と9時45分～	17日(火)午前9時～と9時45分～
横川区(屋板町)	15日(木)・31日(土)、午前9時～と9時45分～	10日(火)午前9時～と9時45分～
瑞穂野区(下桑島町)	—	3日(火)午前9時～と9時45分～
豊郷区(岩曾町)	—	26日(木)午前9時～と9時45分～
姿川区(西川田町)	12日(月)・30日(金)、午前9時～と9時45分～	21・28日(土)、午前9時～と9時45分～
雀宮区(新富町)	26日(月)・29日(木)、午前9時～と9時45分～	6日(金)・23日(月)、午前9時～と9時45分～
東市民活動センター (中今泉3丁目)	—	9日(月)午前9時～と9時45分～
南市民活動センター (江曾島2丁目)	—	24日(火)午前9時～と9時45分～
総合コミュニティセンター (明保野町)	—	19日(木)午前9時～と9時45分～
河内区(中岡本町)	30日(金)午後2時～(女性の日・託児付き健診) (総合健診※2、胃がん検診なし)	—
とちぎ健康の森(駒生町)	—	14日(土)午前9時30分～と10時30分～(総合健診※2)

※1 市保健センターでは、骨粗しょう症検診(満40・45・50・55・60・65・70歳の女性のみ)を実施しています。

※2 総合健診は、半日で特定健診とすべてのがん検診を受診することができます。

▼ 内容 特定健康診査(健康診査)・各種がん検診(胃・肺・大腸・前立腺)。

▼ 対象 市内に住民登録のある40歳以上の人。年齢や性別、加入する医療保険によって受診できる項目が異なります。

■ 個別健診

▼ 会場 市内指定医療機関。

■ その他 予約方法など、詳しくは、16ページをご覧ください。

■ 予約時・受診時の注意

▼ 満70歳以上の人、後期高齢者医療制度加入者、生活保護受給者、市民税非課税世帯の人は無料です。該当する人は、健診日当日に受け付けへお申し出ください。

▼ 特定健康診査(健康診査)・各種がん検診(胃・肺・大腸・前立腺)以外に婦人健診(乳・子宮がん・骨粗しょう症検診)なども実施しています。



▲市集団健診予約システム (HP)

はじめませんか

うつのみや健康ポイント



運動や健診の受診などの健康づくり活動に取り組むことでポイントが貯まり、貯まったポイントに応じて、年間最大5,000円分のQUOカードなど、さまざまなサービスや特典が受けられます。

スマートフォン用アプリ「うつのみや健康ポイント」を

「AppStore」または「GooglePlayストア」からインストールし、参加登録できます。

紙の活動記録票で参加することも可能です(健康増進課や各區で申し込み)。



▲健康ポイント専用 (HP)

令和7年度から「健診受診ポイント」をリニューアル!

これまでは複数の健診を受診した場合でも年間1回のみ獲得(50ポイント)でしたが、種別毎に獲得(年間最大150ポイント)できるようになりました。

健診受診ポイントの種別	獲得ポイント
①健康診断など(いずれか1つ受診でポイント獲得) 特定健康診査、後期高齢者特定健康診査、健康診査、骨粗しょう検診、その他の健康診断	50ポイント
②がん検診(いずれか1つ受診でポイント獲得) 胃がん、大腸がん、肺がん、子宮がん、乳がん、その他の各種がん検診	50ポイント
③歯科健診(いずれか1つ受診でポイント獲得) 歯科健診、後期高齢者歯科健診、かかりつけ歯科での定期健診	50ポイント

※ 健康診査とがん検診を同時に受ける人間ドックは、①と②の両方のポイントが獲得できます。

うつのみや健康ポイントの交換受付開始(アプリ参加者)

☎ 1015169

▼ 受付期間 4月30日まで。
▼ 対象 令和6年度の活動で貯めたポイント(5,000ポイントを上限)。

▼ その他 令和6年度中に、3,000ポイント以上貯めた人は、アプリから協賛企業提供物品がもらえる抽選にも参加できます。また、飲食店などで使える割引券は、6月1日にアプリ上に表示します。なお、活動記録票で参加している人のポイント交換は、7月1日から受け付けます。

📞 健康ポイント事業事務局 ☎0120(990)960、健康増進課 ☎(626)1128

子宮がん検診を
受けましょう

30・35歳の子宮がん検診に「HPV検査」を追加します ID 1004418

5月1日から、30・35歳の女性に対し、これまでの子宮がん検診に加え、子宮頸がんの発症ハイリスクであるHPVの感染状況が分かる「HPV検査」

を新たに追加して実施します。検診の自己負担額は無料ですので、ぜひこの機会に検診を受けましょう。

HPV検査の受診方法

- 対象 30・35歳で、市が実施する子宮がん検診を受診する人。
- 受診方法 集団健診（市保健センターや地区市民センターなどで受診）または個別健診（市内の指定医療機関で受診）から選択し受診。

- その他 詳しくは、4月下旬に送付する「受診券(*)」や市HP、「健康づくりのしおり」をご覧ください。
- ※ 30・35歳の女性には、「受診券（無料券）」を送付します。



▲市集団健診予約システムHP

子宮頸がんは罹患率が高い疾患です

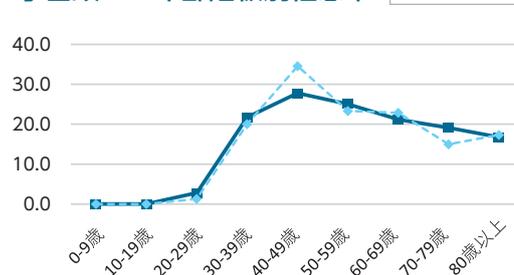
子宮頸がんは罹患率が高く、近年増加傾向にあり、年間約1万人が新たに子宮頸がんと診断され、約3000人が亡くなっています。

年齢別の子宮頸がん罹患率は25歳以降大きく増加し、35～49歳で最も高くなります。

子宮頸がんの発症は、子育て世代とも重なるため、「マザーキラー」とも呼ばれていて、早期発見・早期治療がとて重要です。

本市の子宮がん検診の受診率は17.7%（令和4年度）であり、県内25市町中15位と低い状況です。

人口10万対
子宮頸がん年齢階級別罹患率



子宮頸がんはどのように発症するの？

- ▼主に性交渉により、「HPV（ヒトパピローマウイルス）」に感染することで発症します。
- ▼性交渉の経験があれば誰でも感染する可能性があります。
- ▼早期がんであれば、約90%以上の方が治ると言われていますが、初期はほぼ無症状であり、自覚症状がないため、発見が遅れる可能性があります。

HPVに感染したら、がんになるの？

HPVに感染すると必ずしも子宮頸がんを発症するわけではなく、多くの場合は自然治癒します。

しかし、感染者の約10%は感染が持続し、「前がん病変（細胞ががん化してはいないが変化している状態）」へ進行し、感染後、数年～数十年でがんを発症すると言われています。

HPVに感染しても治療法はありませんが、感染しているかを確認することが重要です。

【子宮頸がん発症のメカニズム】



HPVに感染したらどうしたらいいの？

HPVに感染していた場合には、定期的（おおむね1年に1回程度）に子宮がん検診を受診し、細胞が変化していないかを確認し、「前がん病変」の段階で発見し、早期に治療につなげることが重要です。

HPVに感染していなかった人も、今後、感染しない保証はないため、定期的な子宮がん検診の受診が必要です。

子宮頸がんを防げるワクチンをご存じですか

子宮頸がん予防ワクチンを接種することで、子宮頸がんの原因となるHPVの感染を予防することができます。子宮頸がん予防ワクチンは、法律に基づく「定期予防接種（全額公費負担）」で、接種対象者は「小学6年生から高校1年生相当の女子」です。詳しくは、市HPをご覧ください。

ID 1036535



▲市HP