

1年に1回の健康チェック!

# 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・早期治療のために、健康診査やがん検診などを実施しています。

☎健康増進課 ☎(626)1129

## 健康診査の予約から検査までの流れ ID 1004396

### ステップ Step 1

#### 市から発送される受診券を確認 (4月末)

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。なお、紛失した場合は、市☎の受診券発行・再発行フォームから申請するか、健康増進課へ。

### Step 2

#### 健診日時を予約

##### 集団健診

- ▼「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24日前までに予約。

##### 個別健診

健診を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。



インターネット

予約

いずれかの方法を選択



電話

##### 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9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

☎(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カ月先まで。

##### 指定の医療機関

直接、申し込みください。

### Step 3

#### 予約完了

予約した健診日の約7日前に、問診票などが自宅に郵送されます。

##### 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資格確認書・問診票などを持参の上、会場へ。

##### 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資格確認書を持参の上、医療機関へ。

##### 健診結果の確認

健診結果が約4週間後に自宅に郵送されます。結果を必ず確認してください。

##### 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」の結果になったら.....

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。

■ 特定健康診査（健康診査）・各種がん検診（胃・肺・大腸・前立腺）

▼ 日時・会場 下の表の通り。

| 会場  | 5月   | 6月  |
|---|--|---|
| 市保健センター<br>(トナリエ宇都宮9階)※1<br>※無料駐車場はありません。<br>※自転車は立体駐車場1階屋内駐輪場をご利用ください。 | 11日(月)・14日(木)・18日(月)・21日(木)・24日(日)・25日(月)・29日(金)、30日(土)、午前9時～と9時45分～ | 1日(月)・2日(火)・4日(木)・8日(月)・9日(火)・12日(金)・14日(日)・15日(月)・19日(金)・21日(日)・22日(月)・25日(木)・27日(土)～30日(火)、午前9時～と9時45分～ |
| 市医療保健事業団<br>健診センター<br>(夜間休日救急診療所)                                       | 12(火)・18日(月)、午前7時～と8時～(早朝健診)<br>23日(土)午前8時30分～と9時30分～(総合健診※2)        | 12日(金)・15日(月)・19日(金)・26日(金)、午前7時～と8時～(早朝健診)<br>13日(土)午前8時30分～と9時30分～(総合健診※2)                              |
| 平石区   | 22日(金)午前9時～と9時45分～   | 23日(火)午前9時～と9時45分～  |
| 清原区   | 26日(火)午前9時～と9時45分～   | —   |
| 横川区   | 14日(木)午前9時～と9時45分～<br>30日(土)午前9時15分～と9時45分～                          | 9日(火)・30日(火)、午前9時～と9時45分～   |
| 瑞穂野区  | —  | 2日(火)午前9時～と9時45分～   |
| 豊郷区   | 21日(木)午前9時～と9時45分～   | 25日(木)午前9時～と9時45分～  |
| 姿川区   | 13日(水)・29日(金)、午前9時～と9時45分～   | 18日(木)・29日(月)、午前9時～と9時45分～<br>7日(日)・20日(土)、午前9時15分～と9時45分～  |
| 雀宮区   | 25日(月)・28日(木)、午前9時～と9時45分～   | 16日(火)・22日(月)、午前9時～と9時45分～  |
| とちぎ健康の森<br>(駒生町)  | —  | 13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）。

※ 喀痰検査は、令和8年3月31日をもって廃止になりました。

▼ 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。

▼ 持ち物 受診の際には、必ず受診券とマイナ保険証または有効期限内の資格確認書をお持ちください。

■ 予約時・受診時の注意

▼ 集団健診は受診希望日の24日前までにご予約ください。

さい。

▼ 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申し出てください。

▼ 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。詳しくは、市☎や健康づくりのしおりをご覧ください。



▲市集団健診予約システム(HP)

知ってますか？ うつのみや健康ポイント

■ うつのみや健康ポイントとは

「歩く」「自転車に乗る」などの運動や「体重の記録」「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Q.U.O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。

健康増進課や各地区市民センターで申し込み、紙の活動記録票で参加することも可能です。



▲ Appstore



▲ Googleplay



▲うつのみや健康ポイント専用(HP)

■ うつのみや健康ポイントの交換受け付け開始

1015169

スマートフォン用アプリで参加している人のポイント交換受け付けを開始しました。ポイントの交換は、アプリから申請できます。

▼ 受付期間 4月30日まで。

▼ 対象 令和7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7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されます。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日から受け付けします。

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

