

ストップ
メタボ!

特定保健指導を受けましょう!

健診結果で対象となった方に
特定保健指導
「みやしろ健康会」
をご案内します

油っこい食べ物や甘い
お菓子を控える様になり
ました。
(40代)

参加前の生活から圧倒的に改善
できました。やせるきっかけをつ
かめた様な気がします。
(40代)

体操を始めてから、体が
軽くなり、運動する事が
楽しくなりました。
(60代)

生活習慣の改善に向けて
個別相談・栄養講座・運動講座など
のプログラムをご用意しています。



運動講座

男女問わず人気です!



栄養講座

令和7年度は「簡単朝ごはん」を
実習しました。

人間ドック 受診費用補助

- 人間ドック等を受診した場合、**27,000円(上限)**の補助を受けることができます。
- 受診する医療機関の指定はありません。
- 申請期限は受診日の年度内(**3月末まで**)です。

主な要件

- ・年度内に1回、35歳以上の国民健康保険加入者が対象です。
- ・同じ年度に特定健診を受診した方は人間ドックの補助金申請はできません。

申請には下記を国保・後期担当(1階5番窓口)へお持ちください

- 1 領収書
- 2 健診結果表(特定健診の検査項目を満たすもの)
- 3 資格確認書・マイナンバーカードのいずれか
- 4 口座番号のわかるもの(通帳など)
- 5 特定健診受診券(ピンク色・お持ちの方)

健診結果表がないと申請できません。
3月末までに申請するために、
2月頃までの受診をおすすめします。



国保マスコット 健康まるくん

令和8年11月30日までに75歳になる方へ

同封の受診券(ピンク色)が使えるのは75歳になる誕生日の前日までです。
75歳の誕生日以降に受診する方は「後期高齢者健康診査の受診券」(水色)を
発行いたしますので、国保・後期担当にご連絡ください。



受診券の再発行や特定健診についての問い合わせ先

宮代町住民課 国保・後期担当 (1階5番窓口) ☎0480-34-1111

令和8年度 40~74歳の宮代町国民健康保険加入の方へ

宮代町特定健診

生活習慣病を早く発見し、重症化を防ぐために、年に1回、特定健診を受けましょう

検査項目 問診 身体計測 血圧測定 血液検査
尿検査 心電図 眼底検査 (該当者のみ)

検査費用 **無料** 本来1万円かかる健診が
無料で受診できるのでお得です



個別健診【指定医療機関】か 集団健診【保健センター】

のどちらか1回受診できます

※年度内に2回以上受診した場合の健診費用は自己負担となります。※宮代町国民健康保険の資格を喪失した方は、健診を受けられません。

今
のみ

40代健診応援 キャンペーン

生活習慣病を早く見つけて改善するために
若いうちから積極的に健診を受けましょう

対象者 昭和52年(1977年)4月1日~昭和62年(1987年)3月31日生まれの方

特典 QUOカード1000円分をプレゼント

個別健診:町で受診が確認でき次第、ご自宅に郵送します。

郵送まで受診後4か月程度かかります。

集団健診:予約票発送時、対象年齢の方には、引換券を同封します。

集団健診当日に引換券をご持参ください。受診後に引き換えます。



検査項目からわかる病気

高血圧症



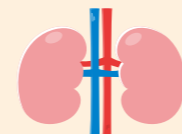
血圧とは、血液が血管を押し出す力のことで
す。血圧が高い状態が続くと血管が
傷つき、硬くてもろくなります。その
結果、脳出血や脳梗塞などを起こしや
すくなります。

糖尿病



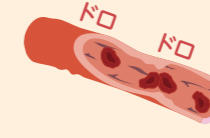
血液中の糖分(血糖)が高い状態が続
くと、血管の内側が傷つき、血管の壁
が厚くなって詰まりやすくなります。
特に、細い血管が多い腎臓や目の網膜
に影響が出やすくなります。

腎臓病



腎臓の病気は悪化すると、人工透析や
腎臓移植が必要になることがあります。
腎臓の病気は、かなり進行するま
で自覚症状が現れにくいのが特徴で
す。早期発見・早期治療のために、健
診を受けることが大切です。

脂質異常症



LDLコレステロールや中性脂肪が増え
すぎたり、HDLコレステロールが減少し
たりすると、脂質が血管の内側にたまり
やすくなります。
脂質がたまると血管の内側が厚くなっ
て硬くなり、血管が狭くなります。そ
の結果、狭心症や心筋梗塞などの原因
の一つになります。

肝臓病



アルコールのとりすぎが肝臓に負担を
かけることはよく知られていますが、
飲酒習慣がなくても、食べすぎから
脂肪肝になり、肝硬変になることが
あります。

貧血



貧血とは、酸素を運ぶヘモグロビンが
減り、体内が酸素不足になった状態
です。そのため疲れやすくなり、不
足した酸素を補おうとして、心臓や
肺に負担がかかります。また、貧血
の背後に重大な病気が隠れている
場合もあります。

個別健診

場所：指定医療機関

実施期間

令和8年6月1日(月)～11月30日(月)

10月・11月は、医療機関でインフルエンザ予防接種が始まるため、毎年、健診の予約が取りにくくなっています。早い時期なら、好きな日時に予約ができるのでおすすめです！

個別健診は
6・7・8月が
おすすめ！

実施場所

宮代町・久喜市・蓮田市・白岡市の健診指定医療機関

町内指定医療機関	予約方法
公設宮代福祉医療センター 六花	電話予約 0480-36-2760 インターネット予約 https://ver2.yoyakuru.net/rs/rikka-clinic/web/
福沢医院	電話予約 0480-32-0248
もとむらクリニック	電話予約 0480-36-2121

※久喜市・蓮田市・白岡市の医療機関は、同封の「健診指定医療機関」をご覧ください。

予約方法

指定医療機関に直接お申し込みください。(事前予約が必要)

持ち物

- ①受診券(ピンク色・同封)
- ②マイナ保険証または資格確認書

集団健診

場所：保健センター



集団健診は、8月に予約し、10月・11月に保健センターで受診します。
胃がん・肺がん・大腸がん検診を特定健診と同時に受けることができます。

同時に受診できるがん検診

※がん検診は年度内1回のみ受診できます。

胃がん検診	500円	バリウム検査 <small>※人数に限りがありますので、当日のキャンセルはお控えいただくよう、ご協力をお願いします。</small>
肺がん検診	200円	胸部レントゲン検査
大腸がん検診	200円	採便(2日分)

【がん検診費用が免除の方】

①70歳以上の方 ②生活保護世帯の方 ③令和8年度健康診査費用免除承認証を持参した方(住民税非課税世帯の方は1週間前までに保健センターへ申請してください) ④後期高齢者医療被保険者の方 ⑤中国残留邦人等の支援給付制度の給付を受けている方

がん検診についての問い合わせ先 宮代町保健センター 0480-32-1122

集団健診の実施日

特定健診+がん検診
特定健診のみ

10月20日(火)～26日(月)

- | | |
|----|--|
| 午前 | ①特定健診+胃がん・肺がん・大腸がん検診
②特定健診+胃がん・大腸がん検診 |
| 午後 | ③特定健診+肺がん・大腸がん検診
④特定健診+大腸がん検診
<small>※特定健診のみを希望の方はこちらを選んでください。</small> |

～大腸がん検診を希望しない方へ～

大腸がん検診の検査キットは、集団健診を予約された方全員にお送りします。
大腸がん検診を希望しない方は、健診当日に検査キットを受付へご返却ください。
事前の申し出は不要です。

集団健診の予約

LINE
予約



予約受付 7月31日(金)～8月16日(日)
24時間受付(初日9時開始)

- 予約の際は受診券にある「予約番号」が必要です。
- 健診日時がその場で決定します。
- 一つのスマートフォンから複数人分の予約ができます。
- 右の二次元コードより予約確認ができます。
- 予約日時の変更は、予約確認画面から一度キャンセルし、あらためて予約してください。

予約確認は
コチラ



がん検診のみ

10月29日(木)～11月1日(日)

- | | |
|----|--------------------------------|
| 午前 | ①胃がん・肺がん・大腸がん検診
②胃がん・大腸がん検診 |
| 午後 | ③肺がん・大腸がん検診 ※11月1日は実施しません。 |



インターネット予約の方法がLINEに変わりました
10月上旬に健診日時や持ち物等の詳細を書いた予約票を郵送します。

電話予約

予約受付 8月18日(火)～21日(金)
9時～16時

電話 0480-33-6464
(予約期間のみの専用電話)

- 予約の際は受診券にある「予約番号」が必要です。
- 時間の指定はできません。
- 詳細は10月上旬送付の通知でご確認ください。
- 予約初日は電話が混み合い、つながりにくくなります。時間をおいておかけ直してください。

LINE予約に関する問い合わせ先 宮代町住民課 国保・後期担当 0480-34-1111