

# Hello Corner News

## ハローコーナーニュース



日本語・English  
No. 387

発行: 埼玉県上尾市市民協働推進課

4月 April, 2026

Hello Corner and the Hello Corner News are divisions of Ageo City's "Shimin Kyodo Suishin Ka"

国保加入者〈=会社の健康保険ではなく、自分で  
入る医療保険に入っている人〉の特定健診〈=  
病気を見つけたり、健康かどうか調べること〉・  
人間ドック〈=体の検査〉

### 特定健診

- ◆いつ: 2026年5月から 10月
- ◆だれが: 国保加入者の40才から74才までの人
- ◆何を: 医者が背の高さや体の重さ、  
おなかまわりの長さを測ったり、  
血液や心臓について調べます
- ◆お金: 0円
- ◆受ける人には、4月の終わりごろに受診券〈=検査を  
受けることができる紙〉が届きます。家に届いたら、  
検査ができる病院を予約して、行ってください



### 人間ドック

- ◆いつ: 2026年5月から 2027年2月
- ◆だれが: 検査を受ける日に35才から74才までの人  
※国民健康保険〈=日本に住む人が入る病気やけが  
を助ける制度〉に入っている人が払うお金を、  
決められた日までに全て払っている人
- ◆何を: 特定健診でやることと、医者が胃の中や  
目、便について調べます
- ◆お金: 20,000円までは上尾市が払います
- ◆申込み:
  - ①上尾市が決めた病院に予約をしてください
  - ②検査に行く前に、お金をだしてもらい申請〈=  
お願い〉をしてください【申請場所】保険年金課(市役所1階11番窓口)、支  
所、出張所  
※支所、出張所で申請する場合は、病院に行く  
15日前までに申請をしてください  
【上尾市が決めた病院ではないところで検査を  
する場合】  
検査の後に保険年金課(市役所1階11番窓口)でお

## Specific Medical Checkups Complete Medical Checkups

### Specific Medical Checkups (Tokutei-kenshin)

Eligibility: Residents between the ages of 40 and 74  
who have National Health Insurance

Cost: Free

Checkup Period: May ~ October

Examination items: medical interview / consultation,  
physical measurement (height · weight ·  
BMI, abdominal circumference), blood-  
pressure measurement, blood test, urine  
test, electrocardiogram, and ocular fundus  
examination (If the doctor finds it necessary).

Application: A checkup voucher will be sent out to  
eligible residents at the end of April. After  
receiving the voucher, please contact one of  
the designated medical institutions to have  
the checkup.

### Complete Medical Checkup (Ningen-dokku)

Eligibility: Residents, between the ages of 35 and  
74 at the time of having *Ningen-dokku*, who  
belong to households that have duly paid  
their National Health Insurance premiums

Cost: 20,000 yen of total checkup costs will  
be subsidized by Ageo City.

(If the cost is 20,000 yen or less,  
the whole amount will be paid)

Checkup period: May ~ February, 2027

Examination items: In addition to items examined  
by *Tokutei-kenshin*: stool test, chest X-ray,  
gastric region X-ray or gastroscopy,  
abdominal ultrasonography, ocular fundus  
examination, and comprehensive diagnosis

Application: Please make an appointment with one  
of the designated medical institutions, then  
apply for the subsidy at Hoken-nenkin-ka of  
City Hall (1F. counter #11) or its branch  
office before having the checkup. If you  
apply at the branch office, please do so 15  
days before your checkup date.



かねだ 出してもら しょうせい 申請を して ください (2026年4月 から 2027年3月)

- ・ 特定健診と人間ドックは、1年の間に、どちらか1回だけ受けることができます
- ・ 2回以上受けたときは、検査のお金は全部自分で払う必要があります

→ 保険年金課 Tel. 048-782-6494 / Fax 048-775-9827

### がん<=病気>検査

【**集団検診**】<=みんなで受ける健康診断>

◆いつ：2026年5月から2026年12月まで  
(乳がん検診は2026年6月から2026年12月まで)

◆どこで：①健康保健センター ②原市公民館  
③上平公民館 ④上尾市医師会看護専門学校

**胃がん (X線バリウム) 健診** <=胃の病気の検査>

◆だれが：40才以上の人  
(個人でこの検査を受けない人)

◆お金：500円

**肺がん・結核検診** <=肺の病気の検査>

◆だれが：40才以上の人  
(個人でこの検査を受けない人)

◆お金：①胸の検査：200円

**乳がん検診** <=胸の病気の検査>

◆だれが：40才以上の女性 (2年に1回)

◆お金：0円

◆申込み：2026年4月1日 (水曜日) から、次の①または②より

①直接行く

- ・ 健康保健センター ・ 子育て保健センター
- ・ 保険年金課 (市役所1階11番窓口)
- ・ 支所 ・ 出張所 ・ 公民館

②「2026年度版健康カレンダー」にある申込みの紙に書いて、郵送かFAXで送る  
(送るところ：健康保険センター)

<https://www.city.ageo.lg.jp/page/kenshin02.html>

※受けられる年齢は、2027年3月31日の時の年齢です  
→ 健康保健センター

Tel. 048-774-1411 / Fax 048-776-7355

### 麻しん・風しん混合ワクチン <=病気を防ぐ注射>

◆いつ：2027年3月31日 (水曜日) まで

※2027年3月31日より後に注射を打った時は、注射のお金を自分で払う必要があります

◆だれが：2020年4月2日から2021年4月1日までに生

\* If you wish to have the checkup at a medical institution other than a designated one, please apply for the subsidy at Hoken-nenkin-ka only after having the checkup. Checkup period is from April through March, 2027.

\* You are allowed to have either a Tokutei-kenshin or a subsidized Ningen-dokku once a year. Please note that you will have to pay all the expenses if you have the checkup two or more times.

→ Hoken-nenkin-ka

(Health Insurance & Pension Section)

Tel. 048-782-6494

Fax 048-775-9827



## Cancer Screenings (Gan Kenshin)

### < Group Health Examination >

The following examinations will be given at the Kenko Hoken Center (Public Health Center), Haraichi・Kamihira Kominkan (public hall), and Ageo City Medical Association Nursing School, from May through December (from June through December for breast cancer screening).

### Stomach Cancer / X-ray Barium Screening

For: People aged 40 or over

(excluding those who are going to have individual gastroscopic examinations)

Cost: 500 yen

### Screenings for Lung Cancer & Tuberculosis

For: People aged 40 or over (excluding those who are going to have individual screenings for Lung Cancer & Tuberculosis)

Cost: 200 yen for chest X-ray

\* Phlegm examinations are not included. If you have a persistent cough or phlegm issue, you are encouraged to see a doctor.

### Breast Cancer

For: Women aged 40 or over  
(once every 2 years)

Cost: Free

Applications will be accepted from April 1 (Wed). Please apply at Kenko Hoken Center, Kodomo Hoken Center, Hoken-nenkin-ka (1F of City Hall, Counter #11), or its branch offices. Or you can use the application form included in the “2026 Health Calendar.” Please fill it out and send or fax it to Kenko Hoken Center. You can apply online as well.

As for the schedule and individual health examinations, please refer to the “2026 Health Calendar” or visit the city website. The applications will be closed as soon as the number of applicants reaches the capacity for each examination day.

<https://www.city.ageo.lg.jp/page/kenshin02.html>

\* Qualifying ages are determined as of March 31, 2027

→ Kenko Hoken Center (Public Health Center)

Tel. 048-774-1411 / Fax 048-776-7355



まれた子ども

◆持っているもの:

・母子健康手帳 <=赤ちゃんとお母さんのことが書いてある本>

・名前・誕生日・住所が分かるもの(在留カードなど)

・予診票 <=体の状態を調べるための紙>

※予診票は 子育て家庭保健課、子育て保健センター、健康保健センター、上尾市からお願いしている病院、支所、出張所でもらえます

◆申込み: この注射を打つことができる病院にしてください

→ 健康保健センター

Tel. 048-774-1414 / Fax 048-776-7355

# Measles and Rubella Combined Vaccinations

The regular vaccination period for the MR (measles & rubella combined) vaccine (part 2) ends on March 31 (Wed), 2027. If eligible children miss this vaccination window, they will need to pay a fee to receive the vaccination.

For: Children born between April 2, 2020 and April 1, 2021

What to bring: Maternal and Child Health Handbook, document verifying child's name, date of birth and address (e.g. Residence Card), and medical questionnaires (available at Kodomo-katei-hoken-ka, Kodomo Hoken Center, Kenko Hoken Center, designated medical institutions in Ageo, and City branch offices)

Application: please contact the designated medical institution

→ Kenko Hoken Center

Tel. 048-774-1414

Fax 048-776-7355



# National Pension Contributions Special Payment Program for Students

Students who apply for this program will be granted a respite from paying National Pension contributions while they are enrolled in school. The effective period of this program is from 2 years and 1 month prior to the application date until March, 2027 (Applications need to be made every fiscal year).

Eligibility: Students who are enrolled in schools which are stipulated in the School Education Act and offer courses of 1 year or more, and whose income was 1,280,000 yen or less in the previous year.

Application: Please come to Hoken-nenkin-ka or a branch office of City Hall

What to bring: ID (e.g. Residence Card), document showing your Basic Pension Number (e.g. Payment slip or Basic Pension Number Notice), document showing your My-Number, Student ID Card or Enrollment Certificate which is valid for the current school year, copy of Employment Insurance Eligibility Certificate or Certificate of Termination of Employment if you use the special program for the unemployed

\* You can apply on Mina Portal as well. For details, please visit the Japan Pension Service website.

→ Hoken-nenkin-ka

(Health Insurance and Pension Section)

Tel. 048-775-5137

Fax 048-775-9827

Omiya Nenkin Jimusho

(Omiya Pension Office)

Tel. 048-652-3399



国民年金保険料 <=年齢の高い人や病気の人を助ける制度のために払うお金>の学生納付特例制度 <=学生が国民年金保険料をすぐに払えないときに、あとで払えるようにする制度>

学生は、申込みをすると、学校に行っている間はあとで払えるようになっていきます

◆いつ: 申込みをする日の2年1か月前から2027年3月31日まで(1年に1回)

◆だれが: 授業をする期間が1年以上ある学校に行っていて、前の年にもらったお金が1,280,000円以下の人

◆持っているもの

・在留カード・パスポート

・納付書または基礎年金番号通知書 <=年金の番号が書いてあるもの>

・マイナンバーカード <=国が決めたあなたの番号が書いてある、写真つきのもの>

・その年につかえる学生証 <=学生であることを証明できるもの> または 在学証明書 <=学校に在学していることを証明するもの>

※仕事をなくしてしまった人は雇用保険の受給資格者証 <=仕事をやめた人がもらえるお金を受ける資格がある人の証明書> や 離職票 <=会社をやめた人のための書類> の写し

◆申込み: 保険年金課、支所、出張所

※マイナポータル <=インターネットを使う

て手続きができる国の制度>からもできます

→ 保険年金課

Tel. 048-775-5137 / Fax 048-775-9827

大宮年金事務所 Tel. 048-652-3399



## 国民年金保険料の産前産後期間の免除制度

〈=国民が払う年金を赤ちゃんを産む前と後は、払わなくてもよい制度〉

赤ちゃんがお腹にいる人と赤ちゃんを産んだ人は、申込みをすると保険料を払わなくてもよくなります

◆いつ：赤ちゃんを産む予定の月または産んだ月の前の月から4か月間、たくさんの赤ちゃんがお腹にいる場合は、赤ちゃんを産む予定の月または産んだ月の3か月前から6か月間まで

◆だれが：自営業〈会社ではたらいしていない〉や農業をしている人 会社ではたらく人のための制度に入っていない人

◆もって行くもの：

- ・母子健康手帳・在留カード
- ・納付書や基礎年金番号通知書・マイナンバーカード

◆申込み：赤ちゃんを産む予定の日の

6か月前から保険年金課へ

※マイナポータルからもできます

→ 保険年金課 Tel. 048-775-5137 / Fax 048-775-9827

大宮年金事務所 Tel. 048-652-3399



## 農業体験教室(サツマイモ)

〈=サツマイモを育てる教室〉

◆いつ：5月9日(土曜日)午前9時から10時まで

◆だれが：上尾市に住んでいる小学生とその家族(日本語を話すことができる人)

◆何を：親子でサツマイモを植えます。秋に収穫します

◆どこで：市民農園「アグリプラザ平塚」(平塚1516)

◆お金：1人20円

◆参加できる人数：20家族

(申込みが多いときは、抽選です)

◆申込み：2026年4月13日(月曜日)まで

上尾市のLINE公式アカウントに「農業体験」と送つて、必要な情報を入力してください

→ 農政課 Tel. 048-775-7384 / Fax 048-775-9872

[s255000@city.ageo.lg.jp](mailto:s255000@city.ageo.lg.jp)



## Exemption from

## National Pension Contribution Payments before & after Giving Birth

Women who are pregnant or have given birth are exempted from paying the National Pension contributions if they apply.

Eligibility: Type 1 insured members of the National Pension Plan, whose delivery date is on or after February 1, 2019.

Exemption Period: A period of 4 months starting from the month before the expected month of delivery or the month of delivery (In case of multiple pregnancy, it will be extended to a period of 6 months, starting from 3 months before the expected month of delivery.)

Application: Please come to Hoken-nenkin-ka from 6 months in advance of your due date

What to bring: Maternity & Child Health Handbook, ID (e.g., Residence Card), item showing your Basic Pension Number (e.g. Pension Handbook or Basic Pension Number Notice), item showing your My-Number

\* You can apply on Mina Portal as well.

For details, please visit the Japan Pension Service website.

→ Hoken-nenkin-ka

(Health Insurance and Pension Section)

Tel. 048-775-5137 / Fax 048-775-9827

Omiya Nenkin Jimusho Tel. 048-652-3399



## Agriculture Experience Class (Sweet Potatoes)

When: May 9 (Sat) from 9:00 ~ 10:00 a.m.

Where: Citizens' Farm "Agri Plaza Hiratsuka" (Hiratsuka 1516)

Program: Parents & their children will plant seedlings and harvest sweet potatoes in autumn

For: Elementary school children and their families living in Ageo who can use Japanese in daily conversation

Number: 20 families (Drawing will be held in case of too many applicants)

Cost: 20 yen / person

Application: please send the word, "Nougyou-taiken" and a message on the Ageo City's official Line account. Complete the application form and apply by April 13 (Mon).

→ Nousei-ka (Agricultural Policy Section)

Tel. 048-775-7384 / Fax 048-775-9872

[s255000@city.ageo.lg.jp](mailto:s255000@city.ageo.lg.jp)



Hello Corner offers counseling service to international residents in Ageo.  
Hours and Languages: Mondays (excluding national holidays and year-end holidays)  
9:00 a.m. ~ noon English / Spanish

1:00 ~ 4:00 p.m. Spanish / Chinese / Portuguese

Where: 1F of the City Hall Annex #3 (Building across from City Hall)

\* Counselling service in Vietnamese is offered only via email. <https://www.city.ageo.lg.jp/ques/questionnaire.php?openid=295&check>  
Telephone counselling: 048-775-5111 Tell the switchboard operator, "Hello Corner onegai-shimasu."

Hello Corner News is available on the Ageo City website (<http://www.city.ageo.lg.jp/>) and on the "Hello Corner Official Accounts" for LINE · Facebook · X. If you live in Ageo and would like to continue to have it delivered to your house by postal mail, contact Shiminkyodo-suishin-ka (Community Collaboration Support Section). → Tel. 048-775-4597 / Fax 048-775-0007 [s53000@city.ageo.lg.jp](mailto:s53000@city.ageo.lg.jp)

