

Hello Corner News

ハローコーナーニュース



日本語・Português
No. 387

発行: 埼玉県上尾市市民協働推進課

4月 Abril, 2026

☆☆Hello Corner e Hello Corner News são divisões da “Shimin Kyodo Suishin Ka” da Cidade de Ageo ☆☆

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〈=病気をみつけたり、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、お金を払ってもらう申請〈=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

EXAME DE SAÚDE ESPECIAL / CHECK-UP MÉDICO COMPLETO DO SEGURO NACIONAL DE SAÚDE

Exame de Saúde Especial

Grupo alvo: pessoas entre 40 a 74 anos de idade inscritas no seguro nacional de saúde

Custo: gratuito

Período dos exames: maio ~ outubro

Conteúdo dos exames: questionário médico, consulta médica, medidas físicas (altura-peso-BMI (índice de corpo massa)-medida de abdômen), medida de pressão arterial, exame de sangue, exame de urina e exame de eletrocardiograma.

Inscrições: para as pessoas alvos do exame, será enviado, aproximadamente final de abril, cartão para realização do exame. Recebendo o cartão do exame entrar em contato antes com o hospital autorizado para realizar os exames.

Check-up Médico Completo (NINGEN DOKKU)

Grupo alvo: pessoas entre 35~74 anos de idade na data do exame que não estejam em atraso com o pagamento de suas contribuições para o Seguro Nacional de Saúde.

Custo: ajuda de custo no valor de 20.000 ienes (ou valor integral do exame caso este não ultrapasse 20.000 ienes)

Período dos exames: maio ~ fevereiro de 2027

Conteúdo dos exames: além dos exames relacionados no checkups médicos, será realizado exame oculto-sangue fecal, radiografia de tórax, radiografia de estômago e endoscopia, exame de ecosonografia abdominal, exame de fundo de olho e clínica geral.

Inscrições: entrar em contato com o hospital autorizado e fazer reserva. Confirmada a reserva, dirigir-se para o Setor de HOKEN NENKIN KA (prefeitura de Ageo, térreo) antes de realizar o seu exame ou alguns de seus postos regionais e sucursais e fazer o pedido de ajuda de custo que deverá ser feito com antecedência de 15 dias antes do exame.

Caso os exames médicos forem realizados em instituições médicas que não constem na lista, fazer

金を出して もらう 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

【集団健診】<=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
(乳がん健診は 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・結核健診 <=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

乳がん健診 <=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 ・子ども保健センター
- ・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

o pedido de ajuda de custo junto ao setor de HOKEN
NENKIN KA após realizados os exames. O período
dos exames é de abril a março de 2027.

* Os dois exames acima só poderão ser realizados
1 vez a cada ano. Tome cuidado pois caso realize
dois exames ou mais, estará sujeito ao pagamento
integral à partir do 2º. exame.

→ HOKEN NENKIN KA

Tel.048-782-6494 / Fax 048- 775-9827

Exames Preventivos Câncer < Exame médico coletivo >

Os exames médicos serão realizados no NISHI
HOKEN CENTER e Centros Comunitários (Haraichi
e Kamihira), Escola de Enfermagem da Associação
Médica de Ageo, no período de maio a dezembro.
(exames de câncer de mama no período de junho a
dezembro).

Exame de câncer de estômago (bário com raio X)

Alvo: pessoas acima de 40 anos (excluindo aqueles
que realizarão exame individual endoscópico de
estômago)

Preço: 500 ienes

Exame de câncer de pulmão/tuberculose

Alvo: pessoas acima de 40 anos (excluindo-se
aqueles que realizarão exame individual de câncer
de pulmão/tuberculose)

Preço: raio X pulmão 200 ienes

* O exame de escarro foi encerrado.

Se você tiver tosse persistente ou expectoração,
consulte um médico.

Exame preventivo de câncer de mama

Alvo: mulheres acima de 40 anos (1 vez a cada 2
anos)

Preço: gratuito

Inscrições para os exames poderão ser feitas
diretamente no HIGASHI-NISHI HOKEN CENTER,
Setor de Seguro e Aposentadoria (Prefeitura, térreo),
postos regionais e sucursais ou nos centros
comunitários à partir de 1º de abril. Ou também
utilizando formulário de pedido de exame constante
no 「Kenkou Calendar edição 2024」, preencher e
enviar via correio ou fax para NISHI HOKEN
CENTER. Ou se preferir, à partir de 1º de maio, via
on-line para uma parte dos exames. Poderá ser
visto cronograma dos exames do 「Kenkou
Calendar edição 2024」 através home page da
prefeitura. Os pedidos de exame serão encerrados
assim que suas vagas estiverem preenchidas.

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

* A idade do público alvo é calculada na data de 31
de março de 2025.

→ NISHI HOKEN CENTER

Tel.048-774-1411/

Fax 048-776-7355

VACINA COMBINADA CONTRA

まれた 子ども

◆ 持って いくもの :

・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 こども家庭保健課、こども保健センター、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

国民年金保険料 <= 年齢の高い人や病気の人の
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 くるもの

・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 受けとる
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 使って
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

SARAMPO E RUBÉOLA

A vacina combinada contra sarampo e rubéola (2ª dose) poderá ser tomada até 31 de março de 2027.

Caso a criança não tenha sido vacinada até esta data a vacina deixará de ser gratuita.

Criança alvo: nascida entre 2 de abril de 2020 à 1º de abril de 2021

Levar: caderneta materno/infantil, documento que conste nome, data de nascimento e endereço (cartão de residente e outros) e questionário médico (disponíveis nas instituições médicas comissionadas da cidade, Higashi/Nishi Hoken Center, Kodomo Shien Ka, sucursais e postos regionais da prefeitura)

Pedidos: diretamente nos hospitais e clínicas

→ KENKOU HOKEN CENTER

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

Sistema Especial de Isenção para Estudantes no Pagamento das Contribuições do Seguro Nacional de Pensões

Estudantes poderão solicitar o adiamento do pagamento do prêmio do seguro durante o período de matrícula. O período elegível é de 2 anos e 1 mês antes da data da solicitação até março de 2027 (necessário fazer solicitação a cada ano fiscal).

Público alvo: pessoas matriculadas em uma instituição de ensino com curso de duração de um ano ou mais, conforme definido pela Lei de Educação Escolar (incluindo cursos noturnos, de meio período e por correspondência), cuja renda anual anterior foi de 1,28 milhão de ienes ou menos).

Pedidos: dirigir-se diretamente à Divisão de Seguros e Pensões ou a qualquer filial ou sub-filial.

Levar: documentos que possam comprovar sua identidade (como cartão de residência), documentos que mostrem seu número de aposentadoria (como um comprovante de pagamento ou notificação do número de aposentadoria), documentos que mostrem seu número My Number, carteira de estudante válida ou comprovante de matrícula para o ano letivo vigente e, caso esteja utilizando a provisão especial para desempregados, uma cópia do seu certificado de elegibilidade ao seguro-desemprego ou da sua certidão de desligamento.

* Você pode se inscrever através do Portal Meu Número. Para maiores detalhes ver o site do Serviço de Pensões do Japão.

→ HOKEN NENKIN KA

Tel. 048-775-5137

Fax 048-775-9827



こくみんねんきん ほけんりょう さんぜんさんご きかん めんじょせいど
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 生む 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 生んだ人
 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 生む 予定の 月 または 生んだ
 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 生む 予定の 月
 または 生んだ 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 いない人〉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

◆持っているもの：
 ・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 生む 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



のうぎょうたいけんきょうしつ さつまいも
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「アグリブラザ平塚」(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 送っ
 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



ESCRITÓRIO DE PENSÕES DE OMIYA
 Tel.048-652-3399

**Sistema de Isenção de Período
 Pré E Pós-Natal para Prêmios do
 Seguro de Pensão Nacional**

Poderá ser requerido para gestantes e ou aquelas
 que deram à luz isenção de pagamentos dos
 prêmios do seguro nacional de pensão por um
 determinado período de pré e pós-natal.

Pessoas alvo: seguradas da categoria 1 do seguro
 de pensão nacional, e que deram à luz após 1º de
 fevereiro de 2019. Período alvo: durante 4 meses à
 partir de um mês antes da data do parto ou previsão
 de parto (para gravidez múltipla o período será
 calculado de 3 meses antes até período de 6
 meses). Pedidos: diretamente na Seção de Saúde e
 Aposentadoria, 6 meses antes da previsão do parto,
 levando a caderneta de saúde materno/infantil,
 caderneta pensão aposentadoria, notificação do
 número da pensão básica, ou documento de
 identidade do requerente (cartão de residência etc).

→ HOKEN-NENKIN-KA
 Tel. 048-775-5137 Fax 048-775-9827
 Omiya Nenkin Jimusho (Escritório de Pensões)
 Tel. 048-652-3399



**AULA PRÁTICA AGRÍCOLA
 (BATATA DÔCE)**

Data: 9 de maio (sábado), das 9h00 às 10h00
 Local: Shimin Nouen (Hiratsuka 1516)

Programação: Plantação de batata doce e sua
 colheita em outono para pais e filhos

Público alvo: Crianças nível primário e suas
 famílias, residentes em Ageo (com conhecimento
 básico de conversação japonesa)

Vagas: 20 famílias (levado à sorteio caso pedidos
 ultrapassem n. de vagas)

Preço: 20 ienes por pessoa

Inscrições: Adicione a conta oficial da cidade Ageo
 Line como amigo e escrever "NOUGYOU TAIKEN" e
 enviar até dia 13 de abril, segunda-feira. Após,
 preencher o formulário e fazer fazer a sua inscrição.

→ NOUSEI KA
 Tel.048-775-7384 / Fax 048-775-9872
s255000@city.ageo.lg.jp

A Hello Corner oferece serviços de consulta e informações para os estrangeiros residentes de Ageo.
 Horário de atendimento e línguas disponíveis: todas as segundas-feiras (excetuando-se feriados nacionais e final/começo de
 ano) 9h00~12h00 inglês e espanhol / 13h00~16h00 espanhol, chinês e português Local: Anexo 3 da prefeitura de Ageo,
 térreo (prédio em frente à prefeitura) * Consultas em vietnamita poderão ser feitas através email
<https://www.city.ageo.lg.jp/ques/questionnaire.php?openid=295&check>
 Consultas por telefone: 048-775-5111 e peça à telefonista "Hello Corner onegai-shimasu"
 O informativo **Hello Corner News** poderá ser visto no site da prefeitura de Ageo
[\(http://www.city.ageo.lg.jp/\)](http://www.city.ageo.lg.jp/) e nas contas oficiais do Hello Corner no LINE, Facebook e X. Se você mora na cidade e gostaria de
 continuar recebendo o boletim informativo pelo correio, entre em contato com a Divisão de Promoção da Colaboração Cidadã.
 → Tel. 048-775-4597 / Fax 048-775-0007 s53000@city.ageo.lg.jp

