

Hello Corner News

ハローコーナーニュース



日本語・Español

No. 387

発行: 埼玉県上尾市市民協働推進課

4月 Abril, 2026

El Ayuntamiento de Ageo (Shiminkyodou Suishin-ka) gestiona y publica Hello Corner y Hello Corner News

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: 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 出して 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

Revisión Específica de Salud y Chequeo General de Salud para los afiliados al Seguro Nacional de Salud

Tokutei Kenshin (revisión médica para detectar enfermedades relacionadas con el metabolismo)

Beneficiarios: afiliados del Seguro Nacional de Salud de entre 40 y 74 años

Costo: gratuito

Periodo de la revisión: de mayo a octubre de 2026

Contenido: entrevista clínica, medición corporal (peso, estatura, IMC, abdomen, presión sanguínea), análisis de laboratorio (sangre, orina), electrocardiograma, examen de fondo de ojo (cuando el médico la indique)

Inscripción: A finales de abril, se les enviará el cupón de la revisión médica a las personas elegibles. Al recibirlo, por favor, contacte con los hospitales designados para someterse al chequeo.

Ningen Dock (chequeo general de salud)

Beneficiarios: afiliados del Seguro Nacional de Salud de la Ciudad de Ageo correspondientes a las edades entre 35 y 74 años de edad (a la fecha del chequeo) y que no tenga demora de pago del seguro municipal de salud

Monto del subsidio: 20.000 yenes (el resto de gastos corren por cuenta de las personas que se hacen los chequeos. En caso del costo de chequeo es menos de 20.000 yenes, todo el gasto está cubierto por el subsidio)

Periodo del chequeo: de mayo a febrero de 2027

Tipos de pruebas: Además de la revisión de salud específica, se realizan otras pruebas más: radiografía de tórax, chequeo de estómago por radiografía o por endoscopia, ultrasonido (ecografía) abdominal, examen de fondo de ojo, análisis de heces y diagnóstico general

Inscripción: Primero, hay que pedir la cita llamando al hospital o clínica designados por la municipalidad de Ageo. Después, acérquese, antes del chequeo de salud, a Hoken Nenkin-ka del Ayuntamiento de Ageo (1er piso, ventanilla 11) u oficinas dependientes municipales para conseguir el subsidio. Si va a algunas sucursales municipales, hay que hacer ese trámite hasta 15 días anteriores a la fecha del examen.

* Si se hace el reconocimiento médico en los hospitales no designados, haga el favor de pedir el subsidio después del chequeo. El periodo de examen es desde abril hasta marzo de 2027.

* En un año no se puede hacer dos exámenes médicos (revisión de salud específica y chequeo general de salud). Si se somete a ambos, no podrá

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



beneficiarse del subsidio de 20.000 yenes.

→ Hoken-nenkin-ka (Sección del Seguro de Salud y Pensiones) Tel.048-782-6494 / Fax 048-775-9827

Para detectar cánceres

<Chequeo médico colectivo "Shuudan Kenshin">

Se trata de los chequeos que se realizan en grupo desde mayo hasta diciembre en Kenko Hoken Center (centros de salud), centros cívicos (Haraichi o Kamihira) y Colegio de Enfermería de la Asociación Médica de Ageo.

Cáncer de estómago (radiografía con papilla de bario)

¿Para quién?: 40 años de edad o más (excepto aquellos que se hacen el mismo examen en el chequeo individual)

¿Cuánto cuesta?: 500 yenes

Cáncer de pulmones y prueba de tuberculosis pulmonar

¿Para quién?: 40 años de edad o más (excepto aquellos que se hacen el examen de estómago por endoscopio en el chequeo individual)

¿Cuánto cuesta?: 200 yenes (radiografía de pecho)

Ya no se realiza el examen de flema. Si tiene flema y/o tos por largo tiempo, no dude en consultar con el médico.

Cáncer de mama

¿Para quién?: mujeres de 40 años de edad o más /una vez cada dos años

¿Cuánto cuesta?: gratis

Inscripción: Se acepta la solicitud desde el miércoles, 1 de abril en los lugares siguientes: las ventanillas de las oficinas públicas, tales como Kenko Hoken Center (Centro de Salud), Kodomo Hoken Center (Centro de Salud para niños), municipalidad (Hoken Nenkin-ka, 1er piso de la municipalidad de Ageo, ventanilla 11), sucursales municipales o centros cívicos. O llene el impreso que está en la guía de salud pública "Kenko Karenda 2026" y la manda por correo o por fax al Kenko Hoken Center. Y también se puede inscribirse mediante online. Sobre las fechas de exámenes, consulte Kenko Calendar 2026 o la página web del Ayuntamiento de Ageo.

La inscripción termina una vez esté completo el número de las plazas.

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

En cuanto a las edades requeridas en cada examen médico, hay que referir a la del día 31 de marzo de 2027.

→ Kenko Hoken Center (Centro de Salud)

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

Vacuna combinada contra rubéola y sarampión

Tenga en cuenta que la vacuna combinada contra rubéola y sarampión (segunda fase) es gratuita hasta el miércoles 31 de marzo, 2027 y después del 1 de abril, eso corre por la cuenta de los interesados.

¿Para quién?: para los niños que nacen del 2 de abril de 2020 al 1 de abril de 2021.

Documentos requeridos: Cuaderno de salud de madre e hijo (Boshi-kenko-techo), documento, como

まれた 子^こども

◆持^もって いくもの:

・母子健康手帳^{ぼしけんこうてちよう} <=赤^{あか}ちゃんと お母^{かあ}さんの こと^{こと}が 書^かいて
ある 本^{ほん}>

・名前^{なまえ}・誕生^{たんじょう}日^び・住所^{じゅうしょ}が 分^わかる もの (在留^{ざいりゅう}カード
など)

・予診票^{よしんひよう} <=体^{からだ}の 状^{じょう}態^{たい}を 調^{しら}べる た^ため^めの 紙^{かみ}>

※予診票^{よしんひよう}は こども家庭保健課^{かていほけんか}、こども保健センタ^{こどもほけんせんた}
ー、健康保健センタ^{けんこうほけんせんた}ー、上尾市^{あげおし}から お願^{ねが}いして
る 病院^{びょういん}、支所^{ししよ}、出張所^{しゅつちやうじよ}で もらえます

◆申^{もうしこ}込み: この 注^{ちゆうしや}射^うを 打^うつ こと^{こと}が できる 病院^{びょういん}に
して くだ^{くだ}さい

→ 健康保健センタ^{けんこうほけんせんた}ー

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

こくみんねんきん ほけんりよう ねんれい たか ひと びようき ひと
国民年金保険料 <=年齢^{ねんれい}の 高^{たか}い 人^{ひと}や 病^{びよう}気^きの 人^{ひと}
を 助^{たす}ける 制^{せい}度^どの た^ため^めに 払^{はら}う お金^{かね}> の 学^{がく}生^{せい}納^{のう}付^ふ特^{とく}
例^{れい}制^{せい}度^ど <=学^{がく}生^{せい}が 国^{こく}民^{みん}年^{ねん}金^{きん}保^ほ険^{けん}料^{りよう}を す^すぐに 払^{はら}えな
い と^いきに、あ^あと^とで 払^{はら}えるよう^{よう}に する 制^{せい}度^ど>

学^{がく}生^{せい}は、申^{もうしこ}込^こみ^こを する^{する}と、学^{がく}校^{こう}に 行^いっ^ている 間^{あいだ}
は あ^あと^とで 払^{はら}えるよう^{よう}に な^なっ^て います

◆いつ: 申^{もうしこ}込^こみ^こを する^{する}日^ひの 2年^{ねん}1 か月^{がつ}前^{まえ}から 2027年^{ねん}3
月^{がつ}31日^{にち}まで (1年^{ねん}に 1回^{かい})

◆だれが: 授^{じゅ}業^{ぎよう}を する 期^き間^{かん}が 1年^{ねん}以^い上^{じやう} ある 学^{がく}校^{こう}に
行^いっ^ていて、前^{まえ}の 年^{とし}に もら^{もら}った お金^{かね}が 1,280,000
円^{えん}以^い下^かの 人^{ひと}

◆持^もって くるもの

・在留^{ざいりゅう}カード・パスポート

・納^{のう}付^ふ書^{しよ}または 基^き礎^そ年^{ねん}金^{きん}番^{ばん}号^{ごう}通^{つう}知^ち書^{しよ} <=年^{ねん}金^{きん}の 番^{ばん}号^{ごう}が
書^かいて あるもの>

・マイナ^{まいな}ンバー^{なんば}カード <=国^{くに}が 決^きめ^めた あ^あな^なた^たの 番^{ばん}号^{ごう}が
書^かいて ある、写^{しゃ}真^{しん}つ^つきの もの>

・その年^{とし}に つか^{つか}える 学^{がく}生^{せい}証^{しやう} <=学^{がく}生^{せい}で あること^{こと}を 証^{しやう}
明^{めい}で^でる もの> または 在^{ざい}学^{がく}証^{しやう}明^{めい}書^{しよ} <=学^{がく}校^{こう}に 在^{ざい}学^{がく}して
いる こと^{こと}を 証^{しやう}明^{めい}する もの>

※仕^し事^{ごと}を な^なく^くし^{して} しま^{しま}った 人^{ひと}は 雇^こ用^{よう}保^ほ険^{けん}の 受^{じゅ}給^{きゅう}
資^{しかく}格^く者^{しや}証^{しやう} <=仕^し事^{ごと}を や^やめ^めた 人^{ひと}が もら^{もら}える お金^{かね}を 受^うけ^けと^とる
資^{しかく}格^くが ある 人^{ひと}の 証^{しやう}明^{めい}書^{しよ}や 離^り職^{しよく}票^{ひよう} <=会^{かい}社^{しや}を や^やめ^めた
人^{ひと}の た^ため^めの 書^{しよ}類^{るい}>の 写^{うつ}し

◆申^{もうしこ}込み: 保^ほ険^{けん}年^{ねん}金^{きん}課^か、支^し所^{しよ}、出^{しゅ}張^{つちやう}所^{じよ}

※マイナポータル <=イン^{いん}タ^たーネ^ねッ^つトを 使^{つか}っ^て

手^て続^{つづ}き^きが できる 国^{くに}の 制^{せい}度^ど> から^から も でき^{でき}ます

→ 保^ほ険^{けん}年^{ねん}金^{きん}課^か Tel.048-775-5137 / Fax 048-775-9827

大^{おお}宮^{みや}年^{ねん}金^{きん}事^じ務^む所^{しよ} Tel. 048-652-3399

Zairyu Card, con el cual se puede comprobar el nombre, la fecha de nacimiento y la dirección, y cuestionario de vacunación (Yoshin-hyo). El cuestionario está disponible en las instituciones médicas asignadas que están en la ciudad de Ageo, Centros de Salud (Kenko Hoken Center y Kodomo Hoken Center), Kodomo-katei-hoken-ka (Sección de la Sanidad Pública de Niños) y sucursales municipales.

¿Cómo inscribirse?: Ponerse contacto personalmente con la clínica u hospital.

→ Kenko Hoken Center (Centro de Salud)

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

Sistema de Pago Especial de Cuotas de la Pensión Nacional para Estudiantes

Los estudiantes podrán solicitar el sistema de pago especial para estudiantes que se le conceda un aplazamiento del pago de las cuotas. El periodo aplicable de este sistema es, para los años anteriores, hasta 25 meses a partir de la fecha en la que se presente la solicitud; para el año en curso, hasta el marzo de 2027. Se requiere rellenar una solicitud cada año fiscal.

Estudiantes beneficiarios para esta medida:

Los que estén matriculados en una institución académica que se define en la Ley de Educación Escolar (se incluyen escuelas nocturnas, bachilleratos de tiempo parcial tanto diurnos como nocturnos, cursos a distancia) y cuya renta del año anterior es de 1.280.000 yenes o menos.

Solicitud: En la sección Hoken-nenkin-ka u oficinas sucursales municipales

Documentos requeridos: Certificado de identidad (tarjeta de residencia, etc.), documento para comprobar su número de pensión básica o impreso de pago de la pensión, documento en el que figure My Number (número personal), o su carta de notificación de My Number, carné de estudiante o certificado de matrícula válido para el año académico en curso.

Si solicita el sistema de pagos especial por desempleo, proporcione un justificante, incluyendo una copia de su certificado de beneficios del seguro de empleo *Koyohoken Jukyu Shikakushasyo* o su comprobante de renuncia al trabajo *Risyokuhyo*.

* A través del Myna Portal se puede realizar el trámite. Para más información véase la página web del JPS (Japan Pension Service).

→ Hoken-nenkin-ka (Sección del Seguro de Salud y Pensiones)

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

Oficina de Pensiones en Omiya



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

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

Tel.048-652-3399

Sistema de exoneración de pago de la prima de la Pensión Nacional antes y después del parto

A las mujeres que pertenecen a la categoría 1 del Sistema de Pensión Nacional las eximirán de pagar la prima de la Pensión Nacional durante un periodo determinado de antes y después del parto.

¿Para quién?: Para mujeres que pagan la prima de la Pensión Nacional con el talonario y la fecha de parto o la prevista es después del 1 de febrero de 2019.

Periodo de exoneración: durante 4 meses desde el mes anterior de la fecha prevista o la fecha del parto. (En caso del parto múltiple, este periodo se extenderá a los 6 meses, contando desde 3 meses antes de la fecha prevista del parto o fecha del parto.

Declaración: Las interesadas podrán presentar la declaración en el Ayuntamiento (Hoken-nenkin-ka) desde 6 meses antes de la fecha prevista de su parto. No debe olvidar llevar: cuaderno de madre-hijo (Bosh-i Kenko-Techo), tarjeta de My Number, talonario de pago de la prima o Notificación del Número de Pensión Básica, y documento de identidad como tarjeta de residencia Zairyu Card.

→ Hoken-nenkin-ka
(Sección de Seguro de Salud y Pensiones)
Tel. 048-775-5137 / Fax 048-775-9827
Omiya Nenkin Jimusho Tel. 048-652-3399

¡ Hazte agricultor ! : Cultivo de camote (batata)

Fecha: sábado, 9 de mayo, de las 9 a las 10 de la mañana

Lugar: Huerto municipal Agri Plaza Hiratsuka (Hiratsuka1516)

Programa: Niños siembran camote con sus padres y lo recogen en otoño

Destinado a: los estudiantes de la primaria y sus padres en Ageo (Se requiere un nivel básico del idioma japonés)

Aforo: 20 familias (Si hay muchos solicitantes, se realizará el sorteo)

Cuota: 20 yenes / persona

Inscripción: Hacer amigo de la cuenta de LINE del Ayuntamiento de Ageo, y mandar un mensaje "Nougyou Taiken". Cunado salga el formulario, hay que llenarlo con los datos necesarios.

Fecha límite de inscripción: lunes, 13 de abril

→ Nousei-ka (Sección de Administración Agrícola)

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

s255000@city.ageo.lg.jp

Hello Corner ofrece servicios de consulta e informaciones para los residentes extranjeros de Ageo. Horario y lenguas disponibles : todos los lunes (excepto festivos / fin de año y año nuevo) 9-12h inglés y español / 13-16h español, chino y portugués

Lugar: Municipalidad de Ageo, Anexo No.3 (DaisanBekkan), 1er piso (Daisan Bekkan está enfrente de la Sede principal de la municipalidad)

* Se acepta la consulta en vietnamita solo mediante el correo electrónico.

<https://www.city.ageo.lg.jp/ques/questionnaire.php?openid=295&check>

Consulta por teléfono : 048-775-5111 y dígame a la operadora "Hello Corner onegai-shimasu". El boletín informativo mensual **Hello Corner News** se puede leerlo tanto en la página web de la ciudad de Ageo (<http://www.city.ageo.lg.jp/>) como la cuenta oficial del LINE, Facebook y X. Y si usted vive en Ageo y lo quiere en casa, póngase en contacto con la División de Promoción de la Ciudad y Cooperación Ciudadana de Ageo. → Tel.048-775-4597 / Fax 048-775-0007 s53000@city.ageo.lg.jp

