

Hello Corner News

ハローコーナーニュース



日本語・中文
No. 387

発行: 埼玉県上尾市市民協働推進課

2026年 4月

「你好窗口」的服务和「你好消息」的发行都是由上尾市市民协働推进课负责监督管理

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、お金をだしてもらおう申請<=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

国民健康保険加入者の 特定健康検査・総合健康保険

特定健康検査

対象: 40~74歳の加入国民健康保険の人

費用: 免费

受診期間: 5月~10月

検査項目: 问诊・診療、量身高・体重・BMI(体格指数)・腰围、血压、血液検査、验尿、心电图、检查眼底(医师认为必要时)

报名: 将于4月下旬向对象者邮寄受诊券。收到受诊券之后请事先向实施医疗机关预约受诊。

総合健康検査

対象: 受診当天35~74歳、繳完国民健康保険费家庭的人

費用: 検査費用之内上尾市補助2万日元(2万日元以下的话補助全額)

受診期間: 5月~2027年2月

検査項目: 特定健康検査の検査項目及大便潜血検査、胸部X光検査、胃部X光検査或内视镜検査、腹部超音波検査、眼底検査、综合診断

报名: 请向指定医疗机关预约后,接受检查之前在保险年金课(市役所1楼11号窗口)或各支所・出張所申请补助。在各支所・出張所申请补助时限受诊日的15天前。

*在指定医疗机关以外受诊时、请在受诊后到保险年金课申请补助。受诊期间为4月~2027年3月。

*特定健康検査和综合健康検査其中之一可以接受一年度一次的检查。请注意:接受两次以上

金を出してもらって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

麻疹・風疹混合ワクチン (=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

の検査時、全額由自己負担。

→ 保険年金課

Tel.048-782-6494

Fax 048-775-9827

各種癌検査

<集団検査>

在健康保健中心・公民館(原市・上平)・上尾市医師会看護専門学校接受検査、実施期間为5月~12月。(乳癌検査为6月~12月)

胃癌(X光钡)検査

対象: 40岁以上の人(接受个别胃部内视镜検査の人除外)

費用: 500日元

肺癌・結核検査

対象: 40岁以上の人(接受个别肺癌・結核検査の人除外)

費用: 胸部X光検査200日元

* 结束痰検査。长期有咳嗽及痰时建议去医院受診。

乳癌検査

対象: 40岁以上的女性(两年一次)

費用: 免费

已于4月1日(星期三)开始受理报名。在健康保健中心・儿童保健中心、保険年金課(市役所1楼11号窗口)、各支所・出張所・公民館直接报名申请、或「2026上尾市健康カレンダー(上尾市健康日程一览表)」附上的专门表格上填写必要事项、邮寄或传真向健康保健中心报名申请。也可以在网上报名。有关具体的日程和个别检查请阅览「2026上尾市健康カレンダー(上尾市健康日程一览表)」或上尾市官方主页。每检查日到定员截止征募。

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

* 対象年齢为2027年3月31日时的年齢。

→ 健康保健中心

Tel.048-774-1411

Fax 048-776-7355

麻疹・风疹混合(MR)疫苗

MR(麻疹・风疹的混合)疫苗预防接种2期的接种期限到2027年3月31日(星期三)为止。请注意,超过对象期限接种费用必需自己负担。

対象: 2020年4月2日~2021年4月1日出生



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、上尾市からお願ひしている病院、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> からでもできます

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

大宮年金事務所 Tel. 048-652-3399



的儿童

携帯物品: 母子健康手冊, 可以确认姓名・出生年月日・地址的文件(在留卡等), 预诊票(备在儿童家庭保健课, 儿童保健中心, 健康保健中心, 市内委托医疗机关, 各支所・各出張所)

报名: 请直接向实施医疗机关报名

→ 健康保健中心

Tel. 048-774-1414

Fax 048-776-7355



国民年金保险费的学生缴纳特例制度

学生在申请后可以利用在学期间的特例缓缴制度。对象期间为申请日当天前2年1个月到2027年3月(每年度必需申请)。

对象: 在学校教育法规定的就学期间1年以上课程的学校(含夜间・定时制・函授课程的在学者), 去年所得在128万日元以下的人。

申请: 请直接在保险年金课或各支所・各出張所申请

携帯物品: 可以确认本人的文件(在留卡等), 可以确认基础年金号码的文件(缴纳书或基础年金号码通知书等), 可以确认个人编号的文件, 有关该年度的有效学生证或在学证明书, 利用失业特例时必需有领取雇佣保险资格证及离职票的复印。

* 可以利用联网应用软件申请。详细情况请阅览日本年金机构主页。

→ 保险年金课

Tel. 048-775-5137

Fax 048-775-9827

大宮年金事務所

Tel. 048-652-3399



在生产前后期间免除国民年金保险费制度

因怀孕或生产的人经申请后可以免除国民年金保险费。

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まる前と後
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（会社ではたらく人）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



対象：国民年金第1号被保険者、生产日期在2019年2月1日以后の人。

免除期間：预産月或産月の前1个月起4个月期间（怀孕多胞胎时预产期的前3个月起6个月期间）

申请：可以在预产期的6个月前直接到保险年金课办理申请。

携带物品：母子健康手册、可以确认本人的文件（在留卡等），可以确认基础年金号码的文件（年金手册或基础年金号码通知书等）、可以确认个人编号的文件。

*可以利用联网应用软件申请。详细情况请阅览日本年金机构主页。

→ 保险年金课

Tel.048-775-5137

Fax 048-775-9827

大宮年金事務所

Tel.048-652-3399



农业体验教室（甘薯）

日期：5月9日(星期六)上午9点~10点

地点：市民农园「アグリプラザ平塚」（平塚1516）

内容：親子一起种甘薯苗，秋天可以收获。

对象：在市内居住的小学生及家属（会日常会话程度日语的人）

定员：20个家庭(报名多数时以抽签决定)

参加费：每人20日元

报名：在4月13日(星期一)之前经由社交媒体LINE的上尾市公用账户，发送「農業体験」。然后利用输入表格报名申请。

→ 农政课

Tel.048-775-7384

Fax 048-775-9872

s255000@city.ageo.lg.jp



「ハローコーナー（你好窗口）」是专门为外籍市民开设的咨询服务。时间・语言：每星期一（假日・年末年始除外）上午9点~中午 英语/西班牙语 下午1点~4点 西班牙语/汉语/葡萄牙语 地点：上尾市役所 第3别馆1楼 市役所的对面

*通过电子邮件接受越南语咨询。

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

电话咨询：048-775-5111（总机）请向交换台说「ハローコーナーおねがいします」。

您可以随时在上尾市网站(<http://www.city.ageo.lg.jp/>)

或经由LINE・Facebook・X的上尾市公用账户查询・阅览「ハローコーナーニュース（你好消息）」。在市内居住，希望继续接受邮寄的人，请向市民协调推进课联系。

→ Tel.048-775-4597 / Fax 048-775-0007 s53000@city.ageo.lg.jp

