

令和8年度

(成人版)

うるま市健診ガイド

年齢や加入されている保険により、補助対象の検査や補助額が異なります。

健診は年度内に1回です。令和8年度中に2回以上受けた場合、2回目から「全額自己負担」です。

対象年齢		対象者	健(検)診名(ページ)
19歳～39歳	令和9年3月31日 時点の年齢 (生活習慣病予防健診)	うるま市民で学校や職場などで健診を受ける機会のない方(保険の種別は問わない)	集団健診………(P2～3) 個別健診………(P4) 婦人がん検診……(P6～7)
40歳～74歳	令和9年3月31日 時点の年齢 又は75歳誕生日前日まで (特定健診)	うるま市国民健康保険加入者	集団健診………(P2～3) 個別健診………(P4) 人間ドック・脳ドック(P4～5) 婦人がん検診……(P6～7)
		社保本人(がん検診のみ)	集団健診………(P2～3) 個別健診………(P4) 婦人がん検診……(P6～7)
		社保被扶養者 (セット券が必要です)	集団健診………(P2～3) 個別健診………(P4) 婦人がん検診……(P6～7)
75歳以上	受診日当日の年齢 (長寿健診)	後期高齢者医療保険・75歳以上または 65～74歳で、後期高齢者医療制度に 加入している方	集団健診………(P2～3) 個別健診………(P4) 人間ドック………(P5) 婦人がん検診……(P6～7)
生活保護受給者 (生活習慣病予防健診)			集団健診………(P2～3) 個別健診(基本健診のみ)(P4) 婦人がん検診(集団のみ)(P6)

早めの予約で健診が便利になります！

健診**23日前**までに予約された方には「①検便キット②予約票」を郵送致します。事前に問診票をWeb入力し、検便採取を済ませることによって、当日の健診をスムーズに進めることができます。

22日前～前日までに予約される場合は従来通り健診当日に問診票を記入していただきます。検便キットも健診当日に受け取り、1週間後の提出となります。

早めに予約することで、待たずに健診を受けることができます。

健診をスムーズに進めるため、早めのご予約をお願いします！

予約・お問い合わせ

9時～17時15分(土日・祝日・年末年始を除く)

うるま市役所 市民生活部 健康支援課

電話:098-973-4960 FAX:098-974-4040

〒904-2214 うるま市安慶名1丁目8番1号 健康福祉センターうるみん3階

集団健診を受診する

令和8年度の健診は完全予約制です。

電話予約

健康支援課

電話:098-973-4960

健康福祉センターうるみん3階
9時～17時15分(土日・祝日・年末年始を除く)

WEB予約



一部の集団健診で
託児サービスを行
っています。



検査項目(詳細は別紙をご覧ください)

選 択

- ①基本健診 ②胃がん検診(対象年齢) ③大腸がん検診
④肺がん検診 ⑤肝炎ウイルス検査(一度のみ無料)
⑥骨粗しょう症検査(対象年齢)

健診の前日・当日

前 日

- ①普段通りに過ごしましょう。
②アルコールを飲まない。
③夜9時までに食事を済ませる。

当 日

- ①朝食はとらないでください。朝6時までは
飲水可能です(お水のみ:100ml以下)。
・午後健診の方は、朝食は7時までに軽めに済ませてくだ
さい。当日はお水なら飲んでも構いません。
・ナイト健診の方は、昼食は15時までに軽めに済ませてくだ
さい。当日はお水なら飲んでも構いません。
・脱水症には十分ご注意ください。無理に我慢することはせ
ず、のどが渇いたなと感じたら水分をとりましょう。
②胃がん検診のある方は、朝6時までならお
薬・水(※)(100mlまで)を飲んでも問題
ありません。
・水以外(ガム、アメ、タバコなど)は口にしないでください。
・検査2時間前からは何も口にしないでください。(水・薬すべて×)
③風邪や睡眠不足等による体調不良時は
日を改めて健診受診しましょう。

受診当日の持ち物

- ☐ マイナンバーカード(保険証
一体型)または資格確認書
- ☐ がん検診等受診券
- ☐ 特定健診受診券
- ☐ 検査料金(受診券に記載)
- ☐ 特定健診受診券セット券
(社会保険被扶養者のみ)
- ☐ 本人確認書類
(生活保護受給者のみ)
- ☐ 生活保護証明書
(うるま市以外の生活保護受給者のみ)
- ☐ 検便キット
(23日前までに予約した方のみ)

※お薬について



高血圧、心臓の治療薬、抗けいれん薬は、当日の朝6時までに飲んで
ください。

糖尿病等の薬またはインスリン注射は必ず主治医とご相談ください。

・当日の体調や血圧、問診内容によって、受診できないことがありますので、医療機関の指示に従ってください。

どの会場でも受診できます！

- 各会場、各受付時間に人数制限がございます。早めにご予約ください。
(23日前までに予約すると検便キット、予約票が事前に届きます。)
- 混雑を避けるため、受付時間前の来場はご遠慮ください。

●受付時間

午前	①8:00～8:30 ②8:30～9:00 ③9:00～9:30 ④9:30～10:00 ⑤10:00～10:30 ⑥10:30～11:00
午後	⑦1:00～1:30 ⑧1:30～2:00
夕方	⑨5:00～5:30 ⑩5:30～6:00 ⑪6:00～6:30 ⑫6:30～7:00

実施月日	曜日	会 場	受付時間	託児	備考
5月1日	金	うるみん	①～⑥	○	
5月13日	水	うるみん	①～⑥	○	
5月15日	金	新赤道公民館	①～⑥	×	
5月20日	水	石川保健相談センター	①～⑥	○	
5月23日	土	うるみん	①～⑥	○	
5月24日	日	うるみん(午後健診有り)	①～⑧	○	午後胃がん無し 午後託児無し
5月27日	水	平敷屋公民館	①～⑥	×	
6月3日	水	江洲公民館	①～⑥	×	
6月6日	土	うるみん	①～⑥	○	
6月10日	水	うるマルシェ	③～⑥	○	
6月12日	金	宮城島防災センター	①～⑥	×	
6月16日	火	うるみん	①～⑥	○	
6月17日	水	うるみん	①～⑥	○	
6月26日	金	ゆらてく	③～⑥	○	
7月1日	水	石川保健相談センター	①～⑥	○	
7月4日	土	うるみん	①～⑥	○	
7月10日	金	よなしろ地域共生センター	③～⑥	×	
7月15日	水	うるマルシェ	③～⑥	○	
7月22日	水	うるみん	①～⑥	○	
7月23日	木	うるみん	①～⑥	○	
7月31日	金	勝連地区公民館	③～⑥	×	
8月13日	木	石川保健相談センター	①～⑥	○	
8月18日	火	うるみん	①～⑥	○	
8月22日	土	うるみん	①～⑥	○	
8月24日	月	うるみん(ナイト健診)	⑨～⑫	×	胃がん無し
9月4日	金	南風原公民館	①～⑥	×	
9月9日	水	うるマルシェ	③～⑥	○	
9月16日	水	うるみん	①～⑥	○	

実施月日	曜日	会 場	受付時間	託児	備考
9月17日	木	うるみん	①～⑥	○	
9月30日	水	ゆらてく	③～⑥	○	
10月3日	土	うるみん	①～⑥	○	
10月4日	日	うるみん(午後健診有り)	①～⑧	○	午後胃がん無し 午後託児無し
10月9日	金	浜中学校	③～⑥	×	
10月15日	木	石川保健相談センター	①～⑥	○	
10月21日	水	ゆらてく	③～⑥	○	
10月27日	火	うるみん	①～⑥	○	
10月30日	金	津堅小中学校	②～⑥	×	
11月5日	木	勝連地区公民館	③～⑥	×	
11月10日	火	伊波公民館	①～⑥	×	
11月12日	木	具志川公民館	①～⑥	×	
11月18日	水	栄野比公民館	①～⑥	×	
11月27日	金	うるみん	①～⑥	○	
11月28日	土	うるみん	①～⑥	○	
12月4日	金	平安座公民館	①～⑥	×	
12月7日	月	うるみん	①～⑥	○	
12月10日	木	ゆらてく	③～⑥	○	
12月15日	火	石川保健相談センター	①～⑥	○	
1月21日	木	うるみん	①～⑥	○	
1月22日	金	うるみん	①～⑥	○	
1月26日	火	石川保健相談センター	①～⑥	○	
1月29日	金	うるみん(ナイト健診)	⑨～⑫	×	胃がん無し
2月3日	水	うるマルシェ	③～⑥	○	
2月19日	金	よなしろ地域共生センター	③～⑥	×	
2月26日	金	うるみん	①～⑥	○	
2月27日	土	うるみん	①～⑥	○	

医療機関を受診する(個別健診)

令和8年4月1日～
令和9年3月31日まで

- 社会保険加入者(本人)はがん検診のみ受診できます。
基本健診は加入している保険協会等へお問い合わせください。
- 事前予約が必要な場合があります。別紙(表1)の医療機関にお問い合わせください。
- 生活保護受給者の方は、①基本健診のみ受診できます。がん検診を希望する場合は、集団健診(P2)で受診してください。

検査項目(詳細は別紙をご覧ください)

選択

- ①基本健診 ②胃がん検診
③大腸がん検診 ④肺がん検診



通院中の方は**通院の検査**と
「特定健診」を同時に受けら
れる場合があります。
かかりつけの病院窓口で
ご確認ください。

受診当日の持ち物

- ☐ マイナンバーカード(保険証
一体型)または資格確認書
- ☐ がん検診等受診券
- ☐ 検査料金
(医療機関によって異なる)
- ☐ 特定健診受診券
- ☐ 長寿健診受診券
(後期高齢者医療加入者のみ)

脳ドックを受診する(40歳～74歳まで)

令和8年4月1日～
令和9年2月28日まで

- 事前予約が必要です。別紙(表1)の医療機関へお問い合わせください。
- 脳ドックはがん検診を行いません。がん検診を希望する場合は、集団健診(P2)または個別健診(上記)を受診してください。

検査項目

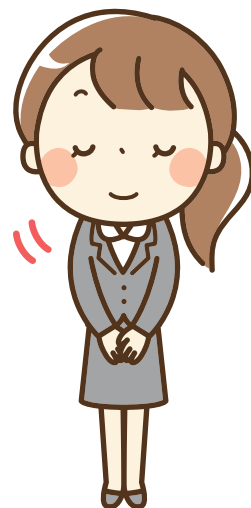
セット

- ①基本健診 ⑨頭部MRI ※詳細は別紙をご覧ください

受診当日の持ち物

- ☐ マイナンバーカード(保険証
一体型)または資格確認書
- ☐ 特定健診受診券
- ☐ 検査料金
(医療機関により異なる)

脳ドックは基本健診と
頭部MRIがセットに
なったものです。
補助対象は40～74歳ま
での国保の方のみと
なります。



人間ドックを受診する

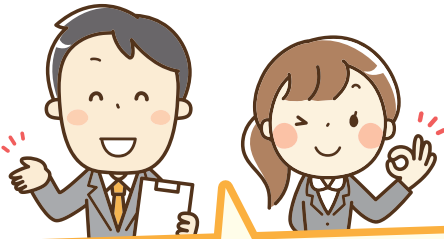
令和8年4月1日～
令和9年3月31日まで

- 事前予約が必要です。別紙(表1)の指定医療機関へお問い合わせください。
- オプション検査等の費用はすべて自己負担です。
- 社会保険加入者は保険協会等、加入先の保険者へお問い合わせください。

検査項目(詳細は別紙をご覧ください)

セット

- ① 基本健診
- ② 胃がん検診
- ③ 大腸がん検診
- ④ 肺がん検診
- ⑩ その他
(視力、聴力、腹部エコー等)



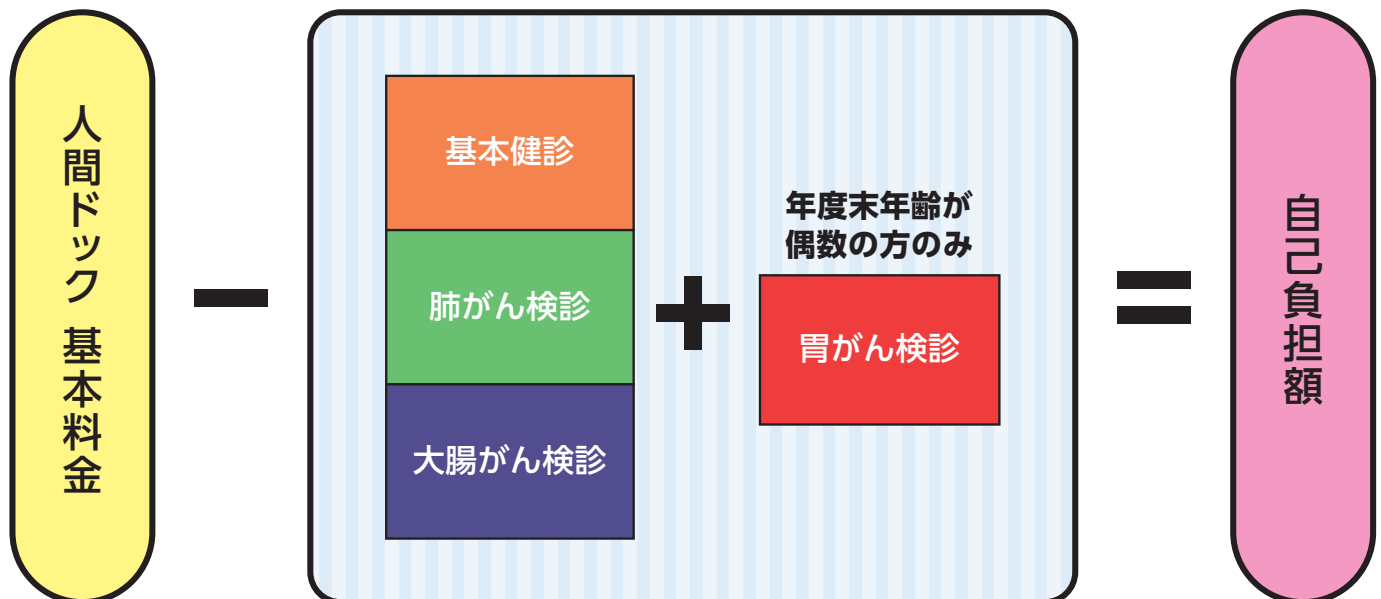
特定健診受診券・がん検診受診券を使うと
人間ドックがお安く受けられます!

受診当日の持ち物

- ☐ マイナンバーカード(保険証一体型)または資格確認書
- ☐ がん検診等受診券
- ☐ 検査料金
(医療機関により異なる)
- ☐ 特定健診受診券
- ☐ 長寿健診受診券
(後期高齢者医療加入者のみ)

※ 保険等により自己負担額が異なります

うるま市の補助があります。



※生活保護受給者の方は補助対象外となります。個別健診(P4)で受診してください。

※料金については、受診する医療機関にお問合せください。

婦人がん検診を受診する(集団検診)

20歳の方の子宮頸がん検診、40歳の方の乳がん検診は無料です。

電話予約

健康支援課
電話:098-973-4960

健康福祉センターうるみん3階
9時～17時15分
(土日・祝日・年末年始を除く)

WEB予約



検査項目

(詳細は別紙をご覧ください)

選択

- ⑦ 子宮頸がん検診
- ⑧ 乳がん検診

毎年秋ごろには予約がすべて埋まります!

- 各会場、各受付時間に人数制限がございます。早めにご予約ください。
- 混雑を避けるため、受付時間前の来場はご遠慮ください。

●受付時間

① 1:00～1:30 ② 1:30～2:00 ③ 2:00～2:30 ④ 2:30～3:00

月日	曜日	場所	受付時間	託児
5月19日	火	石川保健相談センター	①～④	○
5月26日	火	平敷屋公民館	①～④	×
6月5日	金	うるみん(3階)	①～④	○
6月25日	木	ゆらてく	①～④	○
6月30日	火	石川保健相談センター	①～④	○
7月7日	火	うるみん	①～④	○
7月14日	火	うるマルシェ	①～④	○
7月28日	火	うるみん	①～④	○
7月30日	木	勝連地区公民館	①～④	×
8月4日	火	うるみん	①～④	○
8月12日	水	石川保健相談センター	①～④	○
9月1日	火	うるみん	①～④	○

月日	曜日	場所	受付時間	託児
9月3日	木	南風原公民館	①～④	×
9月8日	火	うるマルシェ	①～④	○
9月29日	火	ゆらてく	①～④	○
10月6日	火	うるみん	①～④	○
10月14日	水	石川保健相談センター	①～④	○
10月20日	火	ゆらてく	①～④	○
10月26日	月	うるみん(3階)	①～④	○
11月4日	水	勝連地区公民館	①～④	×
11月9日	月	伊波公民館	①～④	×
11月17日	火	うるみん	①～④	○
12月1日	火	うるみん	①～④	○
12月3日	木	平安座公民館	①～④	×

月日	曜日	場所	受付時間	託児
12月9日	水	ゆらてく	①～④	○
12月14日	月	石川保健相談センター	①～④	○
12月22日	火	うるみん	①～④	○
12月23日	水	うるマルシェ	①～④	○
1月5日	火	うるみん	①～④	○
1月12日	火	うるみん	①～④	○
1月19日	火	うるみん	①～④	○
1月25日	月	石川保健相談センター	①～④	○
2月2日	火	うるマルシェ	①～④	○
2月9日	火	うるみん	①～④	○
3月2日	火	うるみん	①～④	○
3月3日	水	うるマルシェ	①～④	○

受診当日の持ち物

- ☐ マイナンバーカード(保険証一体型)または資格確認書
- ☐ 婦人がん検診受診券
- ☐ 検査料金(受診券に記載)
- ☐ 生活保護証明書
(うるま市以外の生活保護を受けている場合)

託児サービスが可能な会場があります。



※注意事項

- ・スカート着用をお勧めします。検査時間の短縮に繋がります。
- ・子宮頸がん検診は、生理中及び生理後4～5日は受診できません。
- ・検査前日の性行為は避け、検査前日の入浴では膣内を洗わないで下さい。
- ・妊娠中・妊娠疑い・授乳中・ペースメーカー・豊胸手術の方は、マンモグラフィー検査を受診することができません。
- ・年度末は大変混み合います。早めの受診をオススメします。

医療機関で婦人がん検診を受診する(個別検診)

令和8年4月1日～令和9年3月31日まで

検査項目(詳細は別紙をご覧ください)



選 択

- ⑦子宮頸がん検診
- ⑧乳がん検診

受診当日の持ち物

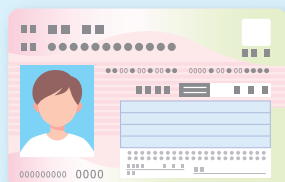
- ☐ マイナンバーカード(保険証一体型)または資格確認書
- ☐ 婦人がん検診受診券
- ☐ 検査料金(医療機関により異なる)

うるま市指定医療機関(婦人がん検診)

所在地	医療機関名	電話番号	子宮頸がん	乳がん検診	
			細胞診	マンモグラフィー	乳腺エコー(注)
うるま市	よしクリニック	982-5353	×	×	○
	名城病院(WEB予約のみ)	974-2121	○	○	×
沖縄市	ちばなクリニック健康管理センター	939-5477	○	○	×
	愛聖クリニック	939-5114	×	○	○
	中部協同病院	938-6160	×	○	○
	美里女性クリニック(マンモのみ予約要)	929-3003	○	○	×
	ゆいクリニック	989-3801	○	○	○
北谷町	中部地区医師会検診センター	936-8290	○	○	○
	やびく産婦人科・小児科	936-6789	○	○	×
金武町	アスポメディカルクリニック	968-4664	○	○	○
中城村	うえむら病院 (子宮頸がん検診WEB予約。マンモ検診電話予約)	895-3535	○	○	○
	ハートライフ病院	0570-00-3255	○	○	○
北中城村	中部徳洲会病院 (WEBまたはお電話で実施日確認要)	0570-098033	○	○	○
	あのんレディースクリニック	932-6650	○	○	○
西原町	アドベンチスト・メディカル・センター	946-2844	○	○	○
宜野湾市	宜野湾記念病院	893-2101	×	○	×
	古堅ウィメンズクリニック	890-1600	○	○	○
	いなふくクリニック	890-5300	○	×	×
	愛知クリニック(電話予約不可)	892-3511	○	×	×
浦添市	Naoko女性クリニック(WEB予約又は電話予約)	988-9811	○	×	×
	マンマ家クリニック	988-4141	×	○	○
	宮良クリニック(WEB予約のみ)	878-3311	○	○	○
	パークレーレディースクリニック(WEB予約のみ)	873-1135	○	×	×
	乳腺・甲状腺クリニックうらそえ	917-1101	×	○	○
那覇市	那覇西クリニックまかび	884-7824	○	○	○

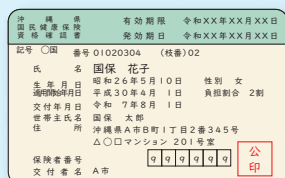
- ※ 医療機関により検査項目数・内容が異なっている為、料金が異なります。詳細は医療機関へお問合せください。
- ※ 人間ドックの検査項目に婦人がん検診は入っておりません。同日受診を希望する方は医療機関へお問合せください。
- ※ 生活保護受給者の方は、補助対象外となります、集団検診(P6)で受診してください。
- (注) 乳腺エコーは、妊娠中・妊娠疑い・授乳中・ペースメーカー・豊胸手術などで、マンモグラフィー検査を受診することができない方のみとなります。

特定健診は マイナンバーカード又は 資格確認書が必要です。



マイナンバーカード
(保険証一体型)

または



資格確認書



令和8年度 特定健康診査受診券

令和8年4月1日 交付

受診券整理番号
フリガナ氏名

性別

生年月日

記号番号

有効期限 令和8年4月1日～令和9年3月31日
または75才の誕生日前日

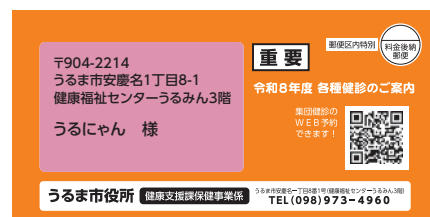
健診内容 ・特定健康診査
・その他()

窓口での自己負担

特定健診(基本部分)	特定健診(詳細部分)	特定健診(追加項目)
無料	無料	無料

保険者所在地 沖縄県うるま市どおり町1-1-1
保険者電話番号 098-974-3111
保険者番号 00470039
契約とりまとめ機関 沖縄県医師会、個別
支払い代行機関番号 94799020
支払い代行機関名 沖縄県国民健康保険団体連合会

特定健診受診券



特定健診受診券は
この封筒で各種健診受診券と一緒に
4月中にお届けします。



特定健診の受診には、
“マイナンバーカード(保険証一体型)”
又は
“資格確認書”と“特定健診等受診券”を
医療機関等へ出してください。

特定健診は年度に1回無料で受けられます
毎年、必ず受診しましょう!

▶ お問い合わせ

うるま市役所 市民生活部 健康支援課(うるみん3階)
保健事業係 電話:098-973-4960