

令和7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。

健診は年に1回です。令和7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	検診名(ページ)
19歳～39歳	令和8年3月31日 時点の年齢	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) 婦人がん検診……(P6～7)
40歳～74歳	令和8年3月31日 時点の年齢 又は75歳誕生日前日まで	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	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			集団健診………(P2～3) 婦人がん検診(集団のみ)(P6)

集団健診の受診方法が変わります！

健診3週間前(21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。事前に問診票を記入し、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。

20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受け取り、1週間後に提出となります。

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7年度の健診は予約制です。

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。
(水、お茶は就寝前まで飲んでもかまわない)

当日

- ①朝食はとらない。水はしっかりとって下さい。
(直前の食事を検査の2時間前までに済ませる)
②胃がんの検診のある方は、水・お薬は朝6時までに、お水は200mlまで飲んで
もかまいません。
(水以外の飲食物は口にしない。ガム、アメ、タバコなど)
・胃がん検診を希望する場合、検査の2時間前から何も口に
しない(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
(社会保険扶養者のみ)
- ☐ 本人確認書類(生活保護受給者)
- ☐ 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
(3週間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。
(21日前までに予約すると検便キット、予約票を事前に郵送することができます。)
- 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9日	金	うるみん	①～⑥	○	
5月16日	金	新赤道公民館	①～⑥	×	
5月21日	水	石川保健相談センター	①～⑥	○	
5月27日	火	平敷屋公民館	①～⑥	×	
5月31日	土	うるみん	①～⑥	○	
6月1日	日	うるみん(午後健診有り)	①～⑧	○	午後 胃がん無し 午後 託児なし
6月4日	水	江洲公民館	①～⑥	×	
6月11日	水	うるマルシェ	③～⑥	○	
6月13日	金	宮城島防災センター	①～⑥	×	
6月20日	金	うるみん	①～⑥	○	
6月26日	木	ゆらてく	③～⑥	○	
7月4日	金	平安座公民館	①～⑥	×	
7月9日	水	うるマルシェ	③～⑥	○	
7月17日	木	うるみん	①～⑥	○	
7月18日	金	うるみん	①～⑥	○	
7月23日	水	石川保健相談センター	①～⑥	○	
7月31日	木	勝連地区公民館	③～⑥	×	
8月8日	金	石川保健相談センター	①～⑥	○	
8月20日	水	うるみん	①～⑥	○	
8月21日	木	うるみん	①～⑥	○	
8月25日	月	うるみん(ナイト健診)	⑨～⑫	×	胃がん無し
8月29日	金	南風原公民館	①～⑥	×	
9月3日	水	うるマルシェ	③～⑥	○	
9月11日	木	うるみん	①～⑥	○	
9月17日	水	ゆらてく	③～⑥	○	
9月25日	木	石川保健相談センター	①～⑥	○	
9月27日	土	うるみん	①～⑥	○	
9月28日	日	うるみん(午後健診有り)	①～⑧	○	午後 胃がん無し 午後 託児なし

実施月日	曜日	会場	受付時間	託児	備考
10月8日	水	ゆらてく	③～⑥	○	
10月10日	金	津堅小中学校	②～⑥	×	
10月16日	木	石川保健相談センター	①～⑥	○	
10月22日	水	うるみん	①～⑥	○	
10月23日	木	うるみん	①～⑥	○	
10月28日	火	昆布公民館	①～⑥	×	
11月6日	木	勝連地区公民館	③～⑥	×	
11月11日	火	伊波公民館	①～⑥	×	
11月13日	木	具志川公民館	①～⑥	×	
11月21日	金	栄野比公民館	①～⑥	×	
11月28日	金	うるみん	①～⑥	○	
11月29日	土	うるみん	①～⑥	○	
12月5日	金	IT事業支援センター	①～⑥	×	
12月10日	水	うるマルシェ	③～⑥	○	
12月12日	金	石川保健相談センター	①～⑥	○	
12月19日	金	平安座公民館	①～⑥	×	
12月23日	火	うるみん	①～⑥	○	
12月24日	水	うるみん	①～⑥	○	
1月9日	金	ゆらてく	③～⑥	○	
1月18日	日	うるみん	①～⑥	○	
1月19日	月	うるみん	①～⑥	○	
1月23日	金	石川保健相談センター	①～⑥	○	
1月30日	金	勝連地区公民館	③～⑥	×	
2月6日	金	うるみん	①～⑥	○	
2月10日	火	うるみん(ナイト健診)	⑨～⑫	×	胃がん無し
2月20日	金	うるみん	①～⑥	○	
2月21日	土	うるみん	①～⑥	○	

医療機関を受診する(個別健診)

令和7年4月1日～
令和8年3月31日まで

- 社会保険加入者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。

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



一部の医療機関のみ、通院中の方は**通院の検査**と「**特定健診**」を**同時に**受ける事が出来ます。
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7年4月1日～
令和8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。
補助対象年齢は74歳まで
となります。



人間ドックを受診する

令和7年4月1日～
令和8年3月31日まで

- 事前予約が必要です。別紙の指定医療機関へお問い合わせください。
- 胃カメラ(追加・変更)や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)



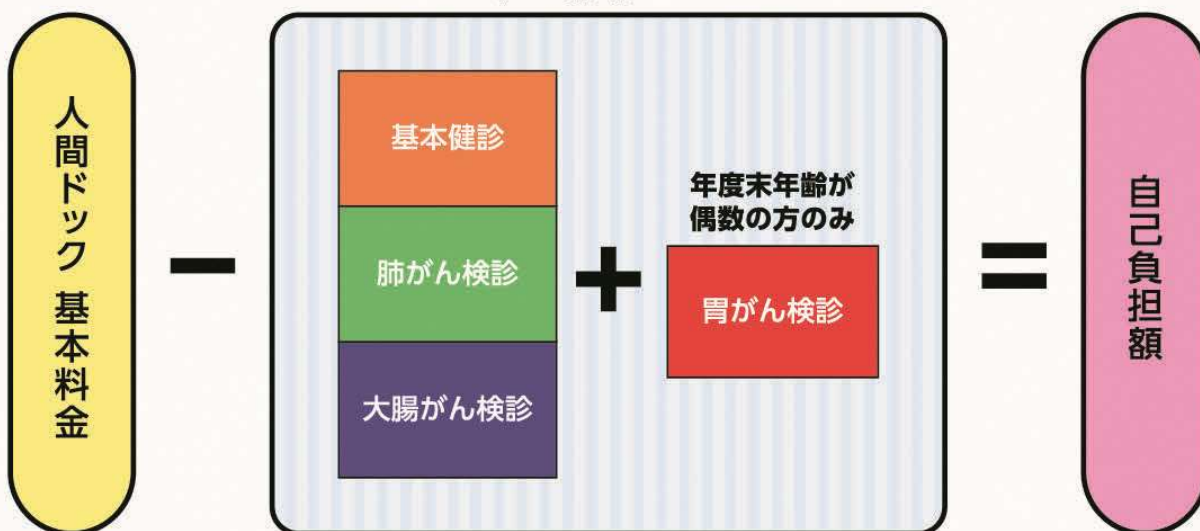
特定健診受診券・がん検診受診券を使うと
人間ドックがお安く受けられます!

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集団健診のみ補助されます。医療機関での健診は補助対象外となりますのでご注意ください。

※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(集団健診)

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、予約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13日	火	うるみん	①～④	○
5月20日	火	石川保健相談センター	①～④	○
5月26日	月	平敷屋公民館	①～④	×
6月10日	火	うるマルシェ	①～④	○
6月17日	火	うるみん	①～④	○
6月25日	水	ゆらてく	①～④	○
7月3日	木	平安座公民館	①～④	×
7月8日	火	うるマルシェ	①～④	○
7月15日	火	うるみん	①～④	○
7月22日	火	石川保健相談センター	①～④	○
7月30日	水	勝連地区公民館	①～④	×
8月12日	火	うるみん	①～④	○

月日	曜日	場 所	受付時間	託児
8月25日	月	うるみん	①～④	○
8月28日	木	南風原公民館	①～④	×
9月2日	火	うるマルシェ	①～④	○
9月10日	水	うるみん	①～④	○
9月24日	水	石川保健相談センター	①～④	○
9月30日	火	うるみん	①～④	○
10月7日	火	ゆらてく	①～④	○
10月14日	火	うるみん	①～④	○
11月5日	水	勝連地区公民館	①～④	×
11月10日	月	伊波公民館	①～④	×
11月25日	火	うるみん	①～④	○
12月2日	火	うるみん	①～④	○

月日	曜日	場 所	受付時間	託児
12月4日	木	石川保健相談センター	①～④	○
12月9日	火	うるマルシェ	①～④	○
12月16日	火	うるみん	①～④	○
1月6日	火	うるみん	①～④	○
1月8日	木	ゆらてく	①～④	○
1月14日	水	うるマルシェ	①～④	○
1月22日	木	石川保健相談センター	①～④	○
1月27日	火	うるみん	①～④	○
2月5日	木	うるみん	①～④	○
2月17日	火	うるみん	①～④	○
2月24日	火	うるみん	①～④	○
3月4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

- ・必ずスカート着用でお越しください。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(個別健診)

令和7年4月1日～令和8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	乳腺エコー
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(電話予約不要)	939-5114	×	○	○
	中部協同病院	938-6160	○	○	○
	美里女性クリニック(乳がんのみ予約要)	929-3003	○	○	×
	ゆいクリニック	989-3801	○	○	○
	中部地区医師会検診センター	936-8290	○	○	○
北谷町	やびく産婦人科・小児科	936-6789	○	○	×
金武町	アスボメディカルクリニック (IBKIN放射線治療・健診クリニック)	968-4664	○	○	○
中城村	うえむら病院(WEB予約のみ)	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)	0570-09-8033	○	○	○
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	○	○	○
	国立病院機構沖縄病院	898-2121	×	○	○
	いなふくクリニック	890-5300	○	×	×
	愛知クリニック	892-3511	○	×	×
浦添市	Naoko女性クリニック(WEBまたはアプリ予約)	988-9811	○	×	×
	東産婦人科クリニック	878-5212	○	×	×
	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	○	○	×

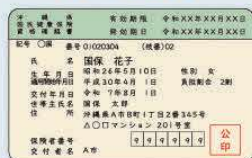
- ※ 医療機関により検査項目数・内容が異なっている為、料金が異なります。詳細は医療機関へお問合せください。
- ※ 人間ドックの検査項目に婦人がん検診は入っておりません。同日受診を希望する方は医療機関へお問合せください。
- ※ その他の詳細は、医療機関へお問合せください。

令和7年度からの特定健診は 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

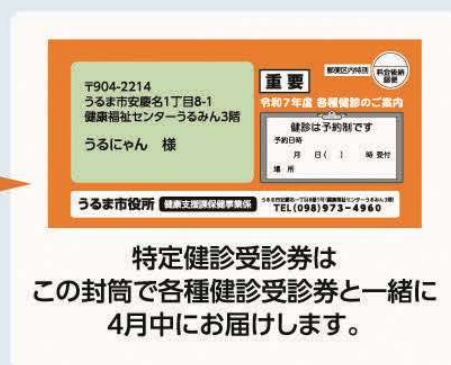


資格確認書



令和7年度 特定健康診査受診券	
令和7年4月1日 交付	
受診券管理番号	
フリガナ氏名	
性別	
生年月日	
記号番号	
有効期限	令和7年4月1日～令和8年3月31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) 無料 特定健診(選択部分) 無料 特定健診(追加項目) 無料
医療機関等	診療所(市立) 市立うるま市立総合医療センター1-1-1 保険者電話番号 098-973-1111 保険者番号 40070035 契約とらぎとめ機関 沖縄県医師会、後付 支払い代行機関番号 94799020 支払い代行機関名 沖縄県医師会連合会

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 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