

## 2026年度の各種健康診断が始まります

### 定期健康診断・雇入健康診断（4/1～）

定期健康診断は、法定健診とも言い、働く人の予防・健康維持のために年1回の受診が義務となっています。

雇入健康診断は、採用時に必要になる健康診断です。内容は法定健診と同じ内容になります。

【費用】9,900円（法定）

【健診項目】

・問診・診察等・身体計測・血圧測定・尿検査・血液検査・心電図検査・胸部レントゲン検査

### 協会けんぽ健診（4/1～）

協会けんぽ加入の方は

最大13,860円補助あり

【対象】35歳～74歳の被保険者（ご本人）

【自己負担】5,390円（税込）

【健診項目】

・問診・診察等・身体計測・血圧測定  
・尿検査・便潜血反応検査・血液検査  
・心電図検査・胃部レントゲン検査  
・胸部レントゲン検査

### さいたま市健診・がん検診

当院では2026年5月8日（終了未定）からさいたま市健診・がん検診が始まります。

のびのび健診（特定健康診査）、国保健康診査、後期高齢者健康診査、国保人間ドック、胃がん検診、肺がん・結核検診、大腸がん検診、乳がん検診、子宮がん検診、前立腺がん検診、骨粗しょう症検診、肝炎ウイルス検診、女性のヘルスチェック

費用の約90%さいたま市が負担する健診（検診）になります。

### 巡回健診（随時受付中）

受診者様が病院に足を運ぶ代わりに、当院のスタッフが事業所や健診会場へご指定の場所に伺います。健診会場のブース設営から当日の運営まで、すべて当院が対応いたします。

☆こんな企業様におすすめ☆

- 病院まで行かせる時間が取れない
- 職員が多く、健診の予約を取るのが大変
- 短時間で終了させたい
- 受診率が上がらない
- 受診したか把握が難しい



詳細は下記のQRから確認できます



## 年に一度の「自分メンテ」を忘れずに！



# 大宮中央の読むと身になるお話



## 春の「5K」お出かけ時には要注意！

■春の「5K」とは？

・花粉(かふん)：スギ・ヒノキ花粉が二月〜五月頃まで飛散。晴れて気温が高く、風が強い日に多く飛ぶ。

・気温差(きおんさ)：春は日ごと・一日の中の気温差が大きく、体調を崩しやすい。

・強風(きょうふう)：「春一番」など、強い南風や嵐のような天気が起こることがある。

・黄砂(こうさ)：中国やモンゴルの砂が風で日本へ飛来し、空がかすむこともある。

・乾燥(かんそう)：春は空気が乾燥しやすく肌トラブルや喉の不調が起きやすい。

■こんな人は要注意！

・花粉症の人(花粉の飛散量が多く、症状が悪化しやすい)  
・呼吸器系の疾患がある人(黄砂などの影響で症状が悪化する可能性)  
・体調を崩しやすい人(春は気温差が大きく、自律神経が乱れやすい)

・肌トラブルが起きやすい人(乾燥や紫外線が強まり、肌荒れにつながる)

■予防法

春の「5K」は健康に影響を与える要因とされています。

花粉はアレルゲンとなり、免疫反応によって、くしゃみや鼻水などのアレルギー症状を引き起こすため、マスクの着用や帰宅後の洗顔や鼻うがいなどで花粉の付着を防ぐことが重要です。

また、症状が出る前から抗ヒスタミン薬や病院で処方できる点鼻薬などを服用する「初期療法」も有効とされています。

春は気温差が大きく、自律神経のバランスが乱れやすいため、重ね着による体温調整や十分な睡眠、38〜40℃程度のぬるめの入浴で体を温めることが体調管理に役立ちます。

さらに黄砂には微小粒子や大気汚染物質が付着していることがあり、呼吸器への影響が考えられるため、外出時のマスク着用などの対策が重要です。加えて乾燥は皮膚や粘膜のバリア機能を低下させるため、加湿や保湿、水分補給を心がけることが大切です。

日々の生活の中に、ちょっとした工夫を取り入れて、健康的な春を迎えましょう。

診療部長 耳鼻咽喉科部長 宮下恵祐



## 患者相談窓口のご案内

当院では、患者さんおよびご家族の方が安心して治療を受けられるよう「患者相談窓口」を設置しております。お気軽にご相談ください。

【受付場所】病院1階「患者相談窓口」

【受付時間】

平日 9:00~17:00

土曜日 9:00~12:00

(日・祝日は除く)



医療費・生活費に関する事

療養場所・生活に関する事

診療に関する事

等々

## 病院正面入口がスッキリしました！

強風時の倒木や枝の張り出し落ち葉による電線・建物への影響を懸念し、病院正面入口・駐車場入口にある2本の樹木を伐採いたしました。これからも安心してご来院ください。

【伐採前】



【伐採後】



〒331-0814 埼玉県さいたま市北区東大成町1-227

医療法人へブロン会 大宮中央総合病院 TEL:048-663-2501 (代表)