

成人検診（個別検診）

場 市内指定医療機関

※対象者の年齢は、令和3年3月31日時点での年齢です。※受診券が必要です。

要予約

現在、健診（検診）を実施していますが、今後の新型コロナウイルス感染症の拡大状況によっては、再度実施が見合わせになる場合もあります。

時 令和3年2月28日（日）まで

名称	対象者	費用	名称	対象者	費用
胃がん検診（レントゲン）	40歳以上	2,000円	前立腺がん検診	40歳以上の男性	1,000円
大腸がん検診		500円	肺がん検診	40～74歳	500円*1
子宮がん検診	20歳以上の女性	1,000円*2	結核健診	75歳以上	無料
乳がん検診	40歳以上の女性	2,000円	肝炎ウイルス検診	40歳以上で検診を受けたことのない人	

*1 65歳以上の人は無料 *2 子宮体部も行う場合は2,000円

【がん検診無料券の発行について】

対 市民税非課税世帯の人、生活保護受給世帯および中国残留邦人等に対する支援給付受給世帯の人

申 検診を受ける前に、刈谷市個人負担金免除申請書（保健センターで配布・郵送可・市HPでダウンロード可）を保健センターへ。

持 印鑑（スタンプ印不可）、本人確認できるもの

成人検診（集団検診）

申 電話で保健センターへ。

※対象者の年齢は、令和3年3月31日時点での年齢です。

要予約

※10月から実施しますが、今後の新型コロナウイルス感染症の拡大状況によっては、再度実施が見合わせになる場合もあります。

◆39歳以下健康診査

コース名	日時	対象者	費用	場所
一般	11月9日（月）、12月7日（月）	午前 39歳以下	5,000円	刈谷医師会健診センター
胃がん検診	10月19日（月）、11月30日（月）		7,000円	

◆乳がん検診 ※マンモグラフィ検査または超音波検査のどちらか一方のみです。

名称	日時	対象者	費用	場所
超音波検査	10月5日（月）午前、10月12日（月）午前、10月27日（水）午後	30歳以上の女性	1,300円	刈谷医師会健診センター
マンモグラフィ検査		40歳以上の女性	1,500円	

◆骨粗しょう症検診

名称	日時	対象者	費用	場所
骨粗しょう症検診	10月2日（金）午前、11月16日（月）午後	市民	500円	保健センター
	10月29日（木）午前			富士松市民センター
	11月25日（水）午前			東刈谷市民センター

高齢者肺炎球菌予防接種費の一部助成（任意予防接種）

申 電話で保健センターへ。

時 令和3年3月31日（水）まで

対 満65歳以上の人

場 市内指定医療機関

助成額 3,000円（市民税非課税世帯、生活保護受給世帯および中国残留邦人等に対する支援給付受給世帯の人は上限8,000円）

注意事項 ※接種前に保健センターへ申請してください。

※過去5年以内に23価肺炎球菌ワクチンの予防接種を受けている人は、対象になりません。

※過去に一度でもこの制度を利用して接種している人、定期接種を受けた人は対象になりません。

震災などで被災された人へ 健康診査などを希望する場合は、受診券を発行しますので、保健センターへ連絡してください。

健康日本21かりや計画推進 なるほど健康情報 190

問 保健センター（☎23-8877）

テーマ
十分な睡眠を
心がけ
ましょう

21
推進
中



最近、ウイルスなどの病原体から体を守る免疫の働きが改めて注目されてきています。質の高い十分な睡眠をとることは、免疫力を高めるための方法の一つとされています。

睡眠の効果

睡眠は疲労回復だけでなく栄養の吸収を高める効果があり、免疫力を上げることができると考えられています。加えて栄養をバランスよくとる食事は免疫の働きもよくするため、早寝・早起き・朝ご飯を日頃から心掛けましょう。

質の高い睡眠とは

質の高い睡眠は、体がリラックスしている状態なので血流が良くなり免疫力がアップします。

一方、睡眠の質を下げてしまうのが寝る前にスマートフォンを見る事。光の刺激によって体が緊張状態になり、免疫力が低下する原因になります。

睡眠の質を高める方法



朝日を浴びる

体内時計がリセットされ、睡眠を促すメラトニンというホルモンが夜にしっかりと分泌されるようになります。



生活リズムを整える

毎日同じ時間に起きて適度な運動をするといった規則正しい生活をすることが大切です。そうすることで体温が昼間は高く、夜は低くなるため、同じ時間に眠くなり、深い睡眠を促せます。



眠る前にハーブティーを飲む

眠る前には、リラックス効果が期待できるハーブティーがオススメです。紅茶や緑茶など、カフェインを含むものは、眠気が覚めてしまうので注意しましょう。