

成人検診(個別検診)

場 市内指定医療機関

※新型コロナウイルス感染症の拡大防止のため、安全確保の観点から当面6月30日まで実施を見合わせています。
 ※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。

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歳以上の人	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	
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	無料

*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

持 印鑑(スタンプ印不可)、本人確認できるもの

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。

【子宮がん検診・乳がん検診の無料クーポン券について】

無料クーポン券は検診再開直前に発送します。

対 ▶子宮がん検診…平成11年4月2日~12年4月1日生まれ ▶乳がん検診…昭和54年4月2日~55年4月1日生まれ

成人検診(集団検診)

申 電話で保健センターへ。

※新型コロナウイルス感染症の拡大防止のため、安全確保の観点から当面9月30日まで実施を見合わせています。再開前に改めて日程を掲載します。

※対象者の年齢は、令和2年3月31日時点での年齢です。

◆39歳以下健康診査

名称	対象者	費用
一般	39歳以下	5,000円
胃がん検診		7,000円

◆乳がん検診

名称	対象者	費用
超音波検査	30歳以上の女性	1,300円
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	費用
骨粗しょう症検診	500円

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 なるほど健康情報 188

テーマ
みんなで
目指そう
健康長寿



料理は愛♥~おいしく・楽しく・バランスよく~

おすすめ一品「エビと春野菜の甘酒炒め」

近年注目されている甘酒は、腸内環境を整えるオリゴ糖や肌の代謝にかかわるビタミン類など、豊富な栄養素が含まれています。この豊富な栄養素が体に吸収されやすい点から、飲む点滴とも言われています。そのまま飲むだけでなく、さまざまな食材と組み合わせてアレンジが可能です。春野菜を使った色鮮やかな一品で、食卓に春を取り入れてみませんか。



材料2人分

むきエビ(冷凍)	150g
A [コショウ	少々
片栗粉	2g
アスパラガス	100g
スナップエンドウ	50g
タマネギ	50g
ショウガ	4g
サラダ油	8g (小さじ2)
水	30g (大さじ2)
B [甘酒	30g
しょうゆ	2g
C [片栗粉	4g
水	15g (大さじ1)

※食と健康づくりの会会員が試作、検討しています。

作り方

- ① エビはよく洗いキッチンペーパーで水気をふきとる。ボウルに入れ、Aを加えてよく混ぜる。
- ② アスパラガスは根元を切り、硬い部分はピーラーでむき、2cm幅で斜めに切る。スナップエンドウはへたと筋を取り、斜め半分に切る。タマネギはひと口大に切り、ショウガは千切りにする。
- ③ フライパンにサラダ油を入れ、②のショウガを弱火で炒める。
- ④ 香りがたったら、②のアスパラガス、スナップエンドウ、タマネギを入れ中火で炒める。全体に油が回ったら水を加え1分炒める。
- ⑤ ④に①のエビを加え1分半炒め、Bを加えてさらに全体を混ぜながら炒める。
- ⑥ Cで水溶き片栗粉を作り⑤にまわし入れる。

ポイント

背わたがあるエビは、きれいに背わたを取りましょう。