

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2年3月31日時点での年齢です。※受診券が必要です。

時 令和2年2月29日(出)まで

名称	対象	費用	名称	対象	費用
胃がん検診	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からダウンロード可)を保健センターへ。

持 印鑑(スタンプ印不可)、本人確認ができるもの

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2年3月31日時点での年齢です。

◆39歳以下健康診査

名称	日時	対象	費用	場所
一般	2月21日(金)	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	1月22日(水)		7,000円	

◆乳がん検診

名称	日時	対象	費用	場所
超音波検査	1月14日(火)午後(超音波検査は託児あり)	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	1月24日(金)午前、2月5日(水)午前	40歳以上の女性	1,500円	

◆骨粗しょう症検診

名称	日時	対象	費用	場所
骨粗しょう症検診	1月21日(火)午前、2月19日(水)午後	市民	500円	保健センター

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2年3月31日(火)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)

※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た人、一度でもこの制度を利用して接種した人、定期接種を受けた人は対象外

高齢者肺炎球菌定期予防接種の接種期限は、令和2年3月31日(火)です。(対象者には予診票兼接種券を送付済み)

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185

問 保健センター (☎23-8877)

テーマ

みんなで
目指そう
健康長寿



飲みすぎ注意! アルコールとの付き合い方

適量のお酒は、虚血性心疾患(心筋梗塞や狭心症など)の予防に効果があり、人とのコミュニケーションの円滑材料となるなど、悪い影響だけではありません。しかし、飲みすぎると急性アルコール中毒、痛風、アルコール性肝炎、高血圧、糖尿病、喉頭がんや食道がんなど消化器系のがん、脳の萎縮、アルコール依存症など全身のさまざまな臓器に障害を与えます。

アルコールの適量(純アルコール20g/日)

- ・ビール…………… 約500ml(中びん1本)
- ・焼酎…………… 約110ml ・缶チューハイ …… 約520ml
- ・ワイン…………… 約180ml ・日本酒 …………… 約180ml(1合)
- ・ウイスキー… 約60ml

※上記は目安であり、お酒の弱い人や若い人、女性のアルコールの適量はさらに少なくなります。

12の飲酒ルール

- ① 飲酒は1日平均2ドリンク以下
- ② 女性・高齢者は少なめに
- ③ 少量の飲酒で顔の赤くなる人も少なめに
- ④ たまに飲んでも大酒しない
- ⑤ 食事と一緒にゆっくりと
- ⑥ 寝酒は極力控えよう
- ⑦ 週に2日は休肝日
- ⑧ 薬の治療中はノーアルコール
- ⑨ 入浴・運動・仕事前はノーアルコール
- ⑩ 妊娠・授乳中はノーアルコール
- ⑪ 依存症者は生涯断酒
- ⑫ 定期的に検診を



12の飲酒ルールを意識して楽しくお酒と付き合いましょう!

(出典)厚生労働省 e-ヘルスネット