

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(土)まで

名称	対象者	費用	名称	対象者	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	対象者	費用	場所
一般	12月9日(月)、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	対象者	費用	場所
超音波検査	12月2日(月)午前、1月14日(水)午後(託児あり)、1月24日(金)午前	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	12月2日(月)午前、12月16日(月)午前、1月14日(水)午後、1月24日(金)午前	40歳以上の女性	1,500円	

◆骨粗しょう症検診

名称	日時	対象者	費用	場所
骨粗しょう症検診	12月18日(水)午前、1月21日(水)午前	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 接種前に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)

※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

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 184

テーマ

みんなで
目指そう
健康長寿

21
推進中



料理は愛♥~おいしく・楽しく・バランスよく~

今月一品「ジャガイモのオープン焼き」

ジャガイモに含まれるビタミンCは、主成分であるでんぷんに守られているため、他の食材と比べて加熱による損失が少ないのが特徴です。また、幅広い調理法(煮る・蒸す・焼く・揚げるなど)が楽しめ、さまざまなアレンジ料理が可能です。野菜たっぷり、ジャガイモのホクホク感を楽しめる1品を今日の献立にいかがですか。



材料2人分

ジャガイモ	160g
ブロッコリー	50g
ニンジン	20g
タマネギ	50g
ウインナー	40g
ピザ用チーズ	40g
乾燥パセリ	4振り

※食と健康づくりの会会員が試作、検討したレシピです。

作り方

- ① ジャガイモは皮つきのまま1/8の大きさに切り、ブロッコリーは子房に分け、ニンジンとタマネギは薄切りにする。ウインナーは斜め切りで3等分にする。
- ② ジャガイモとブロッコリーは、ラップをかけて電子レンジ(500W)でジャガイモは5分、ブロッコリーは2分程度加熱する(目安は竹串が通るくらい)。
- ③ 耐熱容器に①のウインナー、ニンジン、タマネギと②を並べ、ピザ用チーズをのせ、オーブントースターで表面に焼き色がつくまで10分程度焼く。
- ④ ③に乾燥パセリを振る。

ポイント

ピザ用チーズはスライスチーズに代えてもおいしいです。

1人分の栄養価

エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量
214kcal	9.9g	11.2g	1.0g