

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	対象者	費用	名称	対象者	費用
胃がん検診	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	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歳以上の方は肺がん検診無料

*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 場 刈谷医師会健診センター

名称	日時	対象者	費用	場所
一般	8月26日(月)、9月25日(水)、11月11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	11月27日(水)		7,000円	

◆乳がん検診 場 刈谷医師会健診センター

名称	日時	対象者	費用	場所
超音波検査	7月29日(月)午前(託児あり)、8月6日(水)午後(託児あり)、8月23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	7月29日(月)午前、8月6日(水)午後、8月23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	費用
骨粗しょう症検診	8月21日(水)午前、9月9日(月)午後、10月28日(月)午後	市民	500円	保健センター
	10月1日(水)午前			富士松市民センター

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。 ※対象者の年齢は、令和2年3月31日時点での年齢です。

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 ▶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

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 180

テーマ
みんなで
目指そう
健康長寿



問 保健センター
(☎23-8877)

早寝早起き朝ごはん!

眠るということ

疲労した脳や体を休ませ回復させる役割があります。レム睡眠とノンレム睡眠を繰り返し、体の修復と記憶の整理や定着が行われます。

夜更かしのリスク

体温は寝ている間は低く、起きる時間近くになると上昇し始め、夕方から夜にかけて低くなるリズムをもっています。体温の上昇は、脳や体の目覚めを助けてくれます。ところが、夜更かしによって体温上昇が遅くなると、午前中起きていたのに脳も体も動かない時差ぼけのような状態になってしまいます。

朝ごはんの効果

人は寝ている間もエネルギーを使っています。特に脳は寝ている間も働いているため、朝起きた時には脳のエネルギー源であるブドウ糖が不足しています。朝ごはんを、ブドウ糖をはじめとするさまざまな栄養素を補給する必要があります。また、よくかんで食べることで脳が覚醒し、活発になります。

早く寝るためのポイント

- ①早起き+外遊び…早く起きてよく体を動かしましょう。
- ②暗く静かな環境を作る…テレビ、パソコン、スマホから発せられる強い光と音の刺激は、脳に刺激を与え、寝つきにくい状態にします。就寝の30分~1時間前には消しましょう。
- ③毎日同じ時間、同じ流れで眠れるように促す…時間を決めて決まった流れを繰り返すことで、脳に眠たくなるサイクルができます。

朝ごはんのポイント

- ①食べる習慣をつける
- ②決まった時間に食べる
- ③誰かと一緒に食べる

