

成人相談

場 保健センター 申 電話で保健センターへ。

| 名称 | 日時 | 費用 |
|-----------|-----------------------|----|
| 栄養相談(予約制) | 5月29日(水)午後、6月24日(月)午前 | 無料 |

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(木)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歳以上の人は肺がん検診無料 *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を保健センターへ。申請書は市HPよりダウンロード、または保健センターで配布(郵送可)。

【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5月中旬に発送します。転入などで届かない人はお問い合わせください。

対 ▶子宮がん検診…平成10年4月2日~11月4月1日生まれ▶乳がん検診…昭和53年4月2日~54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。
※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 |
|-------|--------------------------------|----------|--------|
| 一般 | 5月27日(月)、7月19日(金)、 8月26日(月) | 午前 39歳以下 | 5,000円 |
| 胃がん検診 | 6月26日(水)、10月16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 |
|-----------|-----------------------------------------|----------|--------|
| 超音波検査 | 6月12日(水) 午前・18日(火) 午後(託児あり)、7月12日(金) 午前 | 30歳以上の女性 | 1,300円 |
| マンモグラフィ検査 | 5月30日(水) 午後、6月12日(水) 午前・18日(火) 午後 | 40歳以上の女性 | 1,500円 |

◆骨粗しょう症検診 場 保健センター

| 名称 | 日時 | 費用 |
|----------|-----------------------------------|------|
| 骨粗しょう症検診 | 5月31日(金) 午後、6月10日(月) 午前・25日(水) 午後 | 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かりや計画推進! なるほど健康情報

178

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~

おすすめの一品「たけのこの豆乳あん」

材料2人分

| | |
|----------|------------|
| タケノコ(水煮) | 50g |
| ハム | 15g |
| ショウガ | 1g |
| サラダ油 | 6g(大さじ1/2) |
| A | |
| グリーンピース | 5g |
| 豆乳 | 100cc |
| 鶏がらスープの素 | 2g |
| 水 | 50cc |
| B | |
| 片栗粉 | 3g(小さじ1/2) |
| 水 | 6g |
| コショウ | 少々 |

※食と健康づくりの会会員が試作、検討したレシピです。

1人分の栄養価

| | | | |
|--------|-------|------|------|
| エネルギー | たんぱく質 | 脂質 | 塩分 |
| 75kcal | 4.2g | 4.4g | 0.7g |

今が旬のタケノコを使った一品です。水煮されたタケノコがよく見られる白い粉は、チロシンというアミノ酸です。タケノコが加熱された際に水に溶け出し、冷やすことで現れます。タケノコにはチロシン以外にもさまざまなアミノ酸が含まれており、これらがタケノコのうま味成分となっています。



作り方

- ① タケノコとハムは4~5cm長さの短冊切り、ショウガは千切りにする。
- ② 鍋にサラダ油をひき、①を炒める。
- ③ ②にAを加えてひと煮たちさせる。
- ④ ③にBでとろみをつけ、コショウで味を調える。

ポイント 和食でよく使われるタケノコを洋風にアレンジした料理です。