

## 成人検診(個別検診)

場 市内指定医療機関

要予約

※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。

現在、健診(検診)を実施していますが、今後の新型コロナウイルス感染症の拡大状況によっては、再度実施が見合わせになる場合もあります。

時 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	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でダウンロード可)を保健センターへ。

持 印鑑(スタンプ印不可)、本人確認できるもの

## 成人検診(集団検診)

申 電話で保健センターへ。

要予約

※対象者の年齢は、令和3年3月31日時点での年齢です。

※今後の新型コロナウイルス感染症の拡大状況によっては、実施が見合わせになる場合もあります。

### ◆39歳以下健康診査

コース名	日時	対象者	費用	場所
一般	1月30日(土)	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30日(月)		7,000円	

◆乳がん検診 ※マンモグラフィ検査または超音波検査のどちらか一方のみです。

名称	日時	対象者	費用	場所
超音波検査	12月4日(金)午前、12月16日(水)午後、2月5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		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	11月25日(水)午前	市民	500円	東刈谷市民センター
	12月14日(月)午前			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 3月31日(水)まで

函 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)

注意事項 ※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ている人は、対象になりません。

※過去に一度でもこの制度を利用して接種している人、定期接種を受けた人は対象になりません。

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 193

問 保健センター(☎23-8877)

管理栄養士考案 ~カラダよろこぶ秋レシピ~

### 今月の1品「鮭のソテー~きのこクリームソースがけ~」

秋に旬を迎える鮭を、きのこをたっぷりを使用したクリームソースで洋風にアレンジしたレシピです。きのこは食物繊維が豊富で便秘の予防や改善に効果があるといわれています。さらに、食物繊維は5大栄養素に次ぐ第6の栄養素として注目されており、生活習慣病の予防に役立つことが分かっています。健康的に、食卓に秋を取り入れてみませんか。

#### 材料2人分

鮭 …………… 2切れ(160g)  
 塩 …………… 1g  
 コショウ …………… 少々  
 小麦粉 …………… 9g(大さじ1)  
 マッシュルーム …………… 50g  
 エリンギ …………… 50g  
 シメジ …………… 100g  
 オリーブ油 …… 6g(大さじ1/2)  
 白ワイン …………… 30g(大さじ2)  
 生クリーム …………… 80g  
 コンソメ顆粒 …………… 1g  
 レモン汁 …… 2.5g(小さじ1/2)  
 乾燥パセリ …………… 一振り

#### ★作り方★

- ① 鮭に塩、コショウを振り、小麦粉をまぶす。マッシュルームは薄切り、エリンギは半分に切り、くし切りにする。シメジは石づきを取り、小房に分ける。
- ② フライパンにオリーブ油を熱し、①の鮭を焼いて、器に盛りつける。
- ③ ②のフライパンに①のキノコ類をしんなりするまで炒める。白ワインを加えて煮詰め、生クリームとコンソメ顆粒を加え、とろみがつくまで煮る。最後にレモン汁を加えて味を調え、②にかける。
- ④ ③に乾燥パセリを散らして完成。

#### ポイント

きのこは数種類組み合わせることであま味がUPします!  
お好みのきのこで試してみてください。

1人分の  
栄養価

エネルギー  
366kcal

たんぱく質  
23.8g

脂質  
25.6g

食塩相当量  
0.7g