

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日出午前	39歳以下	5,000円	刈谷医師会健診センター

◆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	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	

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 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）

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 194

問 保健センター（☎23-8877）

テーマ「お酒の飲みすぎにはご注意ください！」

新型コロナウイルス感染症拡大に伴う生活の変化でストレスを感じたり、外出自粛やテレワークなどで自宅にいる時間が長くなることで、普段よりお酒の量が増えやすくなると言われています。

お酒の飲みすぎは、急性アルコール中毒、痛風、肝炎、高血圧、糖尿病、喉頭・食道がんなど消化器系のがん、脳の萎縮やうつ病など体や心にさまざまな障害を引き起こします。また、アルコール依存症になると、体や心だけでなく、家族や友人、職場といった周囲の人にまで影響が及びます。

厚生労働省が推進する国民健康づくり運動「健康日本21」では、節度ある適度な飲酒は、1日平均純アルコールで20g程度としています。この機会に、お酒の飲み方を振り返ってみませんか？

アルコールの適量（純アルコール20g/日）

- ・ビール…500ml（ロング缶1本）
- ・日本酒…180ml（1合）
- ・焼酎…約110ml（0.6合）
- ・ウイスキー…約60ml（ダブル1杯）
- ・ワイン…約180ml（1/4本）
- ・チューハイ（7%）…350ml（缶1本）

※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。



with コロナ時代の楽しいお酒の飲み方

- ・食事やお酒の席でのおしゃべりは控えめに。オンラインも活用しましょう。
- ・お酌、グラスやおちょこの回し飲みは避けましょう。
- ・新型コロナウイルス感染症の流行前と比べて、お酒の量が増えたり、飲み始める時間が早くなったりした人は、流行前の量や時間に戻しましょう。
- ・趣味や運動など、飲酒以外の楽しみを見つけましょう。

適量を守って、おいしく 楽しく お酒と付き合ってください！