

要予約

## 成人検診(個別検診)

場 市内指定医療機関

※受診券が必要です。

※対象者の年齢は、令和3年3月31日時点での年齢です。

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

## 高齢者肺炎球菌予防接種費の一部助成(任意予防接種)

☎ 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 196

☎ 保健センター(☎23-8877)

### 管理栄養士考案 ~カラダよろこぶ春レシピ~

### 今月一品「春野菜とあさりのアクアパッツァ」

これからの時期に旬を迎えるアサリですが、ミネラルが豊富で、特に鉄が多く含まれています。鉄は赤血球の形成に欠かせない成分で、不足すると貧血を引き起こす場合があります。意識して摂取しましょう。また、アサリから出ただしを野菜がたっぷり含んでいるので、塩分が少なくてもうまみを感じます。一足先に食卓から、春を感じてみませんか。

#### 材料2人分

キャベツ……………200g  
 ニンニク……………5g(1かけ)  
 ミニトマト……………5個  
 菜の花……………30g  
 アサリ……………200g  
 オリーブオイル…24g(大さじ2)  
 白ワイン……………30g(大さじ2)  
 塩……………0.5g  
 黒コショウ……………少々

#### ★作り方★

- ① キャベツはざく切りにし、ニンニクはみじん切り、ミニトマトは半分に切る。菜の花は食べやすい大きさに切り、アサリは砂出しをして、しっかりこすり洗いをし、水気を拭く。
- ② フライパンにオリーブオイル(大さじ1)、①のニンニクを入れて弱火で熱し、きつね色になったら、アサリを加えて炒める。キャベツ、ミニトマト、菜の花を加え、白ワインを振りかけて蓋をし、中火で蒸す。
- ③ アサリの口が開いたら、塩、黒コショウをふり、全体を混ぜ合わせ、汁気をキャベツにからめる。
- ④ 最後に残りのオリーブオイル(大さじ1)をまわしかけて完成。

1人分の  
栄養価

エネルギー  
195kcal

たんぱく質  
9.0g

脂質  
12.6g

食塩相当量  
2.5g

#### ポイント

アサリは口が開けば食べ頃です。火を通しすぎないことで、ふっくらと仕上がります。