

成人検診(個別検診)

場 市内指定医療機関・市内指定歯科医療機関
 ※受診券が必要です。 ※対象者の年齢は、令和4年3月31日時点での年齢です。
 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があります。

時 令和4年2月28日(月)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*1	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	40歳以上	500円	肺がん検診	40~74歳	500円*3
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 (マンモグラフィ検査)	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 50歳以上の偶数月生まれの人は胃内視鏡検診を選択可 *2 子宮体部も行う場合は2,000円 *3 65歳以上の人は無料
 ※胃内視鏡検診の対象者について

令和2年度は偶数月生まれ、今年度は奇数月生まれの予定でしたが、新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、令和2年度の実施を中止しましたので、今年度の対象者を偶数月生まれとしています。

【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 本人確認ができるもの

【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12年4月2日~13年4月1日生まれ 乳がん検診…昭和55年4月2日~56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4年3月31日時点での年齢です。

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があります。

39歳以下健康診査

コース名	日時	対象	費用	場所
一般	7月3日(土) 8月23日(月) 9月13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	6月14日(月) 10月4日(月)		7,000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	9月30日(土) 10月22日(金)	午前 市民	500円	保健センター
	10月8日(金)			富士松市民センター
	11月19日(金)			小垣江市民センター

乳がん検診

名称	日時	対象者	費用	場所
超音波検査	6月14日(月)午後、7月5日(月)午前、7月20日(水)午後	30歳以上の女性	1,300円	刈谷医師会健診センター

※個別検診のマンモグラフィ検査または集団検診の超音波検査のどちらか一方のみです。

※昨年度まで実施していた、集団検診のマンモグラフィ検査は、検診の実施日程拡大のため、個別検診へ移行しました。

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 198

問 保健センター(☎23-8877)

テーマ 料理は愛♡ ~おいしく・楽しく・バランスよく~

おすすめの一品「豚肉のだしチーズ蒸し」

令和2年度「食と健康づくりの会」では、レシピコンテストを開催しました。管理栄養士や調理師、健康推進課職員の審査により、見事グランプリに輝いたレシピを紹介します。

冷蔵庫の残り野菜
 すぐのできるため、時
 間のない忙しい日にも
 ぴったりです。また、油を
 使わず、食材の持ち味と
 だしのうまみをうまく
 使った一品です。

〈作成者のコメント〉

材料2人分

- 豚ロース(薄切り)..... 200g
- 塩..... 0.6g
- コショウ..... 0.6g
- サイインゲン..... 50g
- パプリカ(赤)..... 130g
- パプリカ(黄)..... 130g
- だしの素..... 2g
- 水..... 44g
- ピザ用チーズ..... 40g

★作り方★

- ① 下準備として豚肉に塩、コショウをふる。サイインゲンは長さを半分に、パプリカはひと口大に切る。
- ② フライパンに①の豚肉、サイインゲン、パプリカを入れる。だしの素を全体にふり、水を回し入れる。
- ③ 蓋をして強火で加熱する。蒸気が出てきたら、中火で4分蒸す。
- ④ 火を止めてチーズを散らし、蓋をして1分蒸す。

※このレシピは食と健康づくりの会会員が試作、検討しています。

1人分の
栄養価

エネルギー
384kcal

たんぱく質
26.3g

脂質
25.3g

食塩相当量
1.2g

ポイント

チーズを加えたら余熱で
火を通すとおいしくなります