

成人検診(個別検診)

場 市内指定医療機関

要予約

※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

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	対象者	費用	場所
一般	8月23日(月) 9月13日(月) 11月5日(金)	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	1月24日(月)		7,000円	

骨粗しょう症検診

名 称	日 時	対象者	費用	場所
踵骨超音波 検査	9月30日(木)	午前 市民	500円	保健センター
	10月22日(金)			富士松市民センター
	10月8日(金)			小垣江市民センター
	11月19日(金)			

乳がん検診

名 称	日 時	対象者	費用	場 所
超音波検査	8月25日(水)午後、9月6日(月)午前、9月30日(木)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。

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 令和4年3月31日(木)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 200

問 保健センター(☎23-8877)

質の高い十分な睡眠で免疫力を高めよう

近年、ウイルスから身体を守る免疫の働きが改めて注目されてきています。質の高い十分な睡眠をとることは、免疫力を高めるための方法の一つです。身近な生活習慣である睡眠に目を向けてみませんか。

◎質の高い睡眠とは

眠ってから約3時間の間に深い眠り(ノンレム睡眠)に達することで脳も体も休めることができます。そのために重要なことが運動、入浴、光浴の3つです。

睡眠の質を高める方法

運 動

習慣的に行うことがポイント。早足の散歩や軽いランニングなどの有酸素運動を行いましょう。

まずは1駅分歩いてみるなど、できることから始めてみましょう。

入 浴

寝る直前の入浴は寝付きを悪くする原因になります。2～3時間前に入浴が理想的で寝付きを良くする効果が認められています。

光 浴

光は体内時計を24時間に調整する効果があります。起床直後の光が効果的なので起きたらカーテンを開けることから始めましょう。

一方、夜の光は禁物です。寝る直前はスマートフォンや明るい蛍光灯は避けましょう。