

# 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歳以上の方は無料  
※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	11月5日(金) 令和4年 2月18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	令和4年 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	12月6日(月)午前 令和4年 1月28日(金)午後	20歳 以上	500円	保健センター
	11月19日(金)午前			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	11月11日(休)午後、12月13日(月)午前、令和4年1月21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

※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。

## ①高齢者肺炎球菌予防接種費の一部助成(任意予防接種)

## ②带状疱疹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(休)まで

対 ①満65歳以上の人、②満50歳以上の人

場 市内指定医療機関

助成額 各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(①のみ)。

※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(①のみ)。

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 202

問 保健センター(☎23-8877)

## 防ごう! ロコモ~コロナ禍において気をつけたいこと~

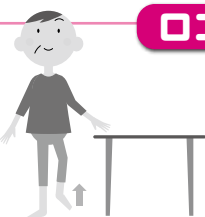
コロナ禍が続くなか、以前に比べて階段が昇りづらくなった、速く歩けなくなった、つまずきやすくなったと感じることはありませんか?

ロコモとは、筋肉・骨・関節といった運動器の障害により、立ったり歩いたりする機能が低下した状態のことです。長らくコロナ禍において、日々の活動量の減少により、ロコモになるリスクが高まっています。ロコモになると、転倒・骨折しやすくなり、要介護状態につながることもあります。そこで今回は、自宅で手軽にできるロコモ予防運動「ロコトレ」を紹介します。

### 片脚立ち

- ①床に着かない程度に片脚を上げる
- ②左右1分間ずつ、1日3セット

ポイント  
•姿勢をまっすぐ  
•転ばないように、つかまるものがある場所で



### ロコトレ

### スクワット

- ①足を肩幅に広げて立つ
- ②お尻を後ろに引くように、2~3秒かけてゆっくりと膝を曲げる
- ③5~6回で1セット、1日3セット

ポイント  
•動作中は息を止めない  
•膝がつま先より前に出ないようにし、90度以上曲げない  
•不安定な時は机に手をつけて

