

# 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など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

## 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など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。

※この制度で接種を受けられるのは、生涯1回のみです。

※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)。

※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 207

問 保健センター(☎23-8877)

## 管理栄養士考案 ~カラダよろこぶ冬レシピ~

## 今月一品「ホワイトソースいらず! トロツと長芋グラタン」

作るのが面倒で失敗しがちなホワイトソースも、長芋の粘りを利用すれば簡単にグラタンができます。長芋に含まれる食物繊維は、食後の血糖値の上昇を穏やかにすることや、便秘の解消に効果的と言われています。ほくほくとしたグラタンで、心も体も温まりませんか?

### 材料1人分

長芋 …………… 100g  
マッシュルーム …… 30g  
タマネギ …………… 30g  
エビ …………… 30g  
ブロッコリー …… 30g  
バター …………… 6g  
牛乳 …………… 150ml  
コンソメ …………… 2g  
塩 …………… 0.1g  
こしょう …………… 少々  
チーズ …………… 20g

### ★作り方★

- ① 長芋は皮をむいて、半分は厚さ1cmの半月切りにし、もう半分はすりおろす。マッシュルームは薄切り、タマネギはみじん切りにする。エビは殻をむいて背ワタをとり、さっと洗って水気をふく。ブロッコリーは小房に分け、さっと茹でておく。
- ② フライパンにバターとタマネギを入れ炒め、しんなりしたら、エビを加え、表面が赤くなったらマッシュルーム、半月切りにした長芋を加え炒める。
- ③ ②に牛乳を加え、ふつふつしてきたら、すりおろした長芋、コンソメ、塩、こしょうを加え、とろみがついたら、ブロッコリーとともに器に盛る。
- ④ ③にチーズをかけ、オーブントースターで表面がこんがりするまで焼く。

1人分の  
栄養価

エネルギー  
335kcal

たんぱく質  
20.2g

脂質  
16.7g

食塩相当量  
1.8g

### ポイント

マッシュルームの代わりにマイタケやシメジなど、お好みのキノコでもおいしくできます!