

## 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

要予約

※受診券が必要です。 ※対象者の年齢は、令和5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5年2月28日(火)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歳以上の奇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

### 【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4月下旬に発送しました。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13年4月2日～14年4月1日生まれ 乳がん検診…昭和56年4月2日～57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。

要予約

※対象者の年齢は、令和5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23日(土)、8月23日(火)、10月6日(木)	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	9月12日(月)、12月12日(月)				
乳がん検診	名称	日時	対象	費用	場所	
	超音波検査	7月20日(火)、8月23日(火)、9月5日(月)	午後	30歳以上の女性	1,300円	刈谷医師会 健診センター
骨粗しょう症検診	名称	日時	対象	費用	場所	
	骨粗しょう症 検診	9月30日(金)、10月27日(木)、12月5日(月)	午前	市民	500円	保健センター
		11月29日(火)	午後			
		10月12日(水)	午前			富士松市民センター

※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。

## 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5年3月31日(金)まで 対 満50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 ▶この制度で接種を受けられるのは、生涯1回のみです

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 210

問 保健センター(☎23-8877)

### しっかり食べよう朝ごはん

1日の始まりに朝ごはんをしっかり食べることはとても大切です。今回は朝ごはんを食べることのメリット、簡単にバランスの良い朝ごはんを食べる工夫を紹介します。

#### 朝ごはんを食べるメリット

- 寝ているうちに消費されたエネルギーを補給する
- 体内時計のリズムを整える
- 体温が上がり、脳や体が活動的になる
- 朝の排便習慣の定着

#### しっかり朝ごはんへの3ステップ

- 1 食べる習慣をつけよう**  
手軽に食べられ、エネルギー源になるパン、おにぎりなどがお薦め。食べていない人は、牛乳やスープから始めましょう。
- 2 1品プラスしましょう**  
食べる習慣がある人で、1品のみになっている場合、もう1品プラスしてみましょう。
- 3 バランスを考えてみましょう**  
主食、主菜、副菜をそろえ、バランス良く食べましょう。

#### 簡単朝ごはんメニュー

主食

パン、おにぎり、  
ごはん、シリアル

主菜

納豆、ちりめんじゃこ、  
卵、ウインナー、サバ缶

副菜

トマト、キュウリ、レタス、  
野菜スープ、ワカメスープ

乳製品

牛乳、チーズ、  
ヨーグルト

果物

バナナ、ミカン、  
カットフルーツ