

成人検診（個別検診）

場 市内指定医療機関

要予約

※対象者の年齢は、令和3年3月31日時点での年齢です。※受診券が必要です。

現在、健診（検診）を実施していますが、今後の新型コロナウイルス感染症の拡大状況によっては、再度実施が見合わせになる場合もあります。

時 令和3年2月28日（日）まで

名 称	対象者	費 用	名 称	対象者	費 用
胃がん検診（レントゲン）	40歳以上	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		500円	肺がん検診	40～74歳	500円*1
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	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 65歳以上の人は無料 *2 子宮体部も行う場合は2,000円

【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 印鑑（スタンプ印不可）、本人確認できるもの

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3年3月31日時点での年齢です。

※10月から実施しますが、今後の新型コロナウイルス感染症の拡大状況によっては、再度実施が見合わせになる場合もあります。

◆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9日（月）、1月30日（土）	39歳以下	5,000円	刈谷医師会健診センター
胃がん検診	10月19日（月）、11月30日（月）		7,000円	

◆乳がん検診 ※マンモグラフィ検査または超音波検査のどちらか一方のみです。

名 称	日 時	対象者	費 用	場 所
超音波検査	10月12日（月）午前、10月27日（火）午後、11月4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
マンモグラフィ検査		40歳以上の女性	1,500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	10月2日（金）午前、12月14日（月）午前	市民	500円	保健センター
	10月29日（水）午前			富士松市民センター
	11月25日（水）午前			東刈谷市民センター

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3年3月31日（水）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

191

問 保健センター（☎23-8877）

テーマ

みんなで
目指そう
健康寿命

21
推進中



「転ばぬ先のロコトレ～ロコモを防いで自立した生活を!～」

平均年齢が男女共に80歳を越える今、何歳になっても、自立した生活を送りたいものですね。

寝たきりや要介護状態へつながる要因の一つにロコモティブシンドロームがあります。ロコモとは、足・腰などの骨や関節、筋肉が弱くなり、立ったり歩いたりなどの普通の生活での移動や動作がうまくできなくなった状態をいいます。

ロコモ予防のトレーニング「ロコトレ」には、バランス能力をつけるための片脚立ちと、脚の筋力をつけるためのスクワットが効果的です。この2つのロコトレと、骨や筋肉を強くする食生活で、いつまでも自立した生活を手に入れましょう。

【片脚立ち】

- ・床に着かない程度に片脚を上げる
- ・左右1分間ずつ、1日3回行う

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



【スクワット】

- ・肩幅より少し足を広げて立つ
- ・膝がつま先より前に出ないように、膝を曲げる
- ・深呼吸をするペースで5～6回繰り返す

ポイント

- ・つま先は少し開く
- ・不安定な時は、机に手をつけて

