

成人検診(個別検診)

場 市内指定医療機関
※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。

要予約

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

持 本人確認ができるもの

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。

【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。

※対象者の年齢は、令和5年3月31日時点での年齢です。

要予約

39歳以下健康診査

コース名	日 時	対象	費用	場所
一般	8月23日(火) 10月6日(木) 11月25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	12月12日(月)		7,000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27日(木) 12月5日(月) 1月31日(火)	午前 市民	500円	保健センター
	11月29日(火) 10月12日(火)			
				富士松市民センター

乳がん検診

名 称	日 時	対象者	費用	場 所
超音波検査	8月23日(火)、9月5日(月)・28日(火)	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。

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5年3月31日(金)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 ▶この制度で接種を受けられるのは、生涯1回のみです

▶定期接種を受けた人、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、①の対象になりません。

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 211

問 保健センター(☎23-8877)

睡眠の質を高めよう

睡眠は疲労回復、ストレスの解消だけでなく、免疫力の向上、健康維持、生活習慣病の予防などとても重要です。今回は睡眠の質を高めるポイントを紹介しします。日頃の生活習慣を振り返り、出来ることから始めてみませんか。

体内時計を整える

- ・毎朝同じ時間に起きる
- ・朝にカーテンを開け、朝日を浴びる
- ・朝食をしっかり食べる



質を高める

ポイント

寝付きをよくする

- ・入浴は就寝の2時間程度前に
- ・ウォーキングやストレッチなど適度な運動を習慣に



眠りの妨げになることをやめる

- ・夜は明るい光を避ける。特に、スマホなどを寝る前に操作することはやめましょう。
- ・寝る前のコーヒー、緑茶、紅茶は控える。カフェインには目を覚ます働きがあります。また、利尿作用もあり、夜中に尿意で目が覚めてしまう原因にもなります。
- ・寝酒はやめましょう。アルコールを飲むと一時的に入眠を促しますが、眠りが浅くなります。

