

# 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。

# 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	10月6日(木)、11月25日(金)、1月31日(火)	午前 39歳以下	5,000円	刈谷医師会健診センター

## 乳がん検診

名称	日時	対象者	費用	場所
超音波検査	10月12日(水)、11月7日(月)、12月7日(水)	午前 30歳以上の女性	1,300円	刈谷医師会健診センター
	11月25日(金)、12月19日(月)			

※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。

## 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5日(月)、1月31日(火)、2月20日(月)	市民	500円	保健センター
	11月29日(火)			

## 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

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 213

問 保健センター(☎23-8877)

## ロコモに注意!

テーマ  
みんなで  
目指そう  
健康長寿



長いコロナ禍で、体を動かす機会の減少により体力の低下を感じていませんか? 以前に比べ「階段の上り下りがつらくなった」「バランスを崩してよろけやすくなった」「つまずきやすくなった」など、思い当たることはないでしょうか。

筋肉・骨・関節などの運動器は、使わずにいると機能が低下します。そうすると運動器に障害が発生し、立つ・歩く・座るなどの移動能力の低下をきたした状態であるロコモにつながります。ロコモ予防するための運動「ロコトレ」を紹介し、無理をせず、自分のペースで行ってください。

### 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



### スクワット

- ・足を肩幅に広げて立つ
- ・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
- ・5~6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

