

職員や職場の健康づくりのためにご利用ください！！

令和5年度 働く世代を対象とした健康づくり事業のご案内





令和5年4月 甲府市地域保健課

甲府市の働く世代には、『**健康診断やがん検診を受けない人が多い**』や『**血糖値が高めの糖尿病予備軍が多い**』という特徴があります。

市では、働く世代の方々が健康づくりのために利用できるさまざまな事業を実施しています。**健康づくりのため、お気軽にご利用ください。**内容や申込方法など詳細は、甲府市民健康ガイド(令和5年度版)、広報こうふ、甲府市ホームページでご確認ください。甲府市以外にお住まいの方は、お住まいの市や町のホームページや広報等をご確認ください。

☆疾病の早期発見、健康づくりのための健診、検診など

甲府市民が対象です。市で実施する健(検)診は市が費用を負担しているので、少ない自己負担でお得に受けることができます。

事業名	対象	実施内容等	費用	問合せ先	
★基本健診	職場等で健診の機会がない19～39歳の市民	問診、身体計測、血圧測定、尿検査、診察、血液検査を実施 集団健診	1000円	地域保健課 055-237-2505	
特定健診	40～74歳の健康保険被保険者、被扶養者	加入する医療保険の種類によって異なる。 問診、身体計測、血圧測定、尿検査、診察、血液検査、心電図、眼底検査等	加入する保険で異なる	(1)国民健康保険加入者 健康保険課 055-237-5373 (2)それ以外 職場または保険者	
		(1)甲府市国民健康保険加入者	集団健診、個別医療機関健診で受診		1000円 節目年齢は無料
		(2)上記以外	甲府市の集団健診を利用できる場合もある(全国健康保険協会、健保組合、共済組合、国保組合等) 受診方法は、職場または保険者に確認する		職場、保険者に確認
胃がんリスク検査(ABC分類)	19～49歳一度も検査を受けたことがない方	ピロリ菌抗体、ペプシノゲンの血液検査	800円	  甲府市民健康ガイド 地域保健課 055-237-2505	
胃がん検診	40歳以上	胃バリウム検査	1,000円		
腹部超音波検診		上腹部エコー検査	1,000円		
大腸がん検診		便潜血検査	500円		
肺がん検診 結核検診		胸部レントゲン検査・喀痰検査	無料		
前立腺がん検診	50歳以上の男性	腫瘍マーカー血液検査	1,000円		
肝炎ウイルス検診	40歳以上で一度も検査を受けたことがない方	B型・C型肝炎の血液検査	無料		
★子宮頸がん検診	20歳以上の女性(2年に1回)	細胞診検査	1,500円	★印の健(検)診は甲府市公式LINEでも申し込みができます。	
★乳がん検診	30歳以上の女性	マンモグラフィまたはエコー検査 40歳以上の方は、個別医療機関健診でも受診できる	1,000円	 甲府市LINE	
★骨粗しょう症検診	20歳以上	腕の骨のレントゲン検査	1,000円		
★成人歯周疾患健診	19～74歳	歯周ポケット等検査	無料	 甲府市LINE	
HIV・エイズ、性感染症等の検査・相談	市民 匿名可	血液検査：HIV(エイズ)、性器クラミジア感染症、梅毒、B型・C型肝炎ウイルス、HTLV-1	無料	医務感染症課 055-237-8952	
風しん抗体検査	市民(妊娠を希望する女性及び配偶者等)	先天性風しん症候群を予防するための血液検査	無料		
風しん抗体価検査と第5期定期接種	市民(S37.4.2～S54.4.1生の男性)	風しん抗体価検査を実施後、抗体価が低い場合は麻しん・風しんワクチン(MRワクチン)を接種する	無料	医務感染症課 055-237-2587	

若い女性のがん、
増えています！！

おすすめ！！

☆健康の保持増進、疾病の予防・重症化予防のための健康相談、健康教室

健康づくりのためのさまざまな教室や相談事業があります。**すべて無料**です。お気軽にご利用ください。

事業名	対象	実施内容等	問合せ先
特定保健指導、高血糖状態者個別支援	甲府市基本健診、特定健診受診者で該当者	メタボリックシンドローム該当者や高血糖状態者等への保健指導。特定健診受診者で該当者は概ね6か月の継続支援あり。対象者には個別に通知で案内	地域保健課 055-237-2505
ウォーキング健康教室	市民	効果的なウォーキングを基礎から学ぶ 5月、10月に実施予定	
運動教室	市民	自宅で簡単のできる筋力トレーニング、ストレッチ、ウォーキング等を学ぶ。8月、9月、10月、12月、2月に実施予定	
糖尿病予防教室	市民（血糖値が高め、気になる方）	糖尿病についてや、今日からできる糖尿病予防について学ぶ。9月、10月、11月、12月、1月実施予定	
生活習慣病予防教室「働く世代の健康づくり講座」	甲府市に所在する従業員50人未満の事業所（従業員）	生活習慣病予防、食生活、心の健康、運動、職場の健康づくりなど健康に関する職場への出前講座	
卒煙プロジェクト	20歳以上の甲府市在住または在勤者	初回面接後、電話等で禁煙を6か月間支援する。 初回面接日は相談により決定する	職場での健康づくりに！ 今年こそ、禁煙！！
血糖簡易測定事業「糖尿病リスクチェック」	20～64歳の市民	指先からの自己採血で、過去1～2か月の血糖（ヘモグロビンA1c）を測定し状態を確認し、糖尿病や高血糖予防のためのポイントを保健師がアドバイスする 11月実施予定	
あなたの食事は☆いくつ	市民	食品サンプルから選んだ食事を診断し、生活に合った食事のポイントを管理栄養士がアドバイスする	地域保健課 055-242-8301
健康・栄養相談	市民	保健師・管理栄養士などが対応する電話・来所による健康相談	地域保健課 健康：055-237-1173 栄養：055-242-8301
甲府市医師会委託 医師会医療相談	市民	医師による検診結果についての相談	甲府市医師会 健診・検査センター 055-226-6382
女性の健康相談	市民（女性）	妊娠や避妊・出産のこと、予期せぬ妊娠、不妊検査や治療のこと等保健師等の専門職が対応 匿名で相談できる	母子健康課 055-242-6186
難病に関する支援	市民	医療費助成申請に関する相談や申請手続き、在宅療養生活を支援するための保健師の訪問等による相談支援	地域保健課 医療費：055-237-2505 療養支援：055-237-1173
あなたのまちの出張保健室	市民	保健師が地区に出向いて行う健康相談や健康教室	地域保健課 055-237-1173
こころの健康づくり	市民	精神保健福祉士、保健師、心理専門職による電話、来所による相談	精神保健課 055-237-5741
メンタルヘルス出前講座	甲府市内事業所等	こころの健康に関する出前講座	
こころの体温計	市民	市ホームページより、気軽にこころの体温計で“今”のこころの状態をチェックできる	
簡単生活習慣チェック	市民	市ホームページより、簡単にメタボチェックや活動量チェックなどができる	地域保健課 055-237-1173

☆その他、健康づくりのための取組

個人や職場で楽しみながら健康づくりにチャレンジしてみませんか？

事業名	対象	実施内容等	問合せ先
健康ポイント事業	市民 18歳以上	健診を受診したり、健康に関するイベント・教室へ参加したり、ウォーキングに取組んだり、健康のためになることをして「健康ポイント」を1,000ポイント以上貯めると、景品と交換できる	健康政策課 055-237-2586
健康チャレンジ表彰事業	市内の中小事業所、団体・グループ、健康リーダー	「地域」の健康づくりを推進するため、取組を積極的に行っている事業所や団体、個人を表彰する	
みんなで支え合う～笑顔ふれあいサポーター事業	65歳以上の市民	ボランティア精神のもと、心身の健康の保持と増進および介護予防を推進する 市内の地域密着型サービス事業所で、レクリエーション等の指導及び参加支援等の補助サポーター活動の実績に基づいて評価ポイントを付与し、そのポイント数に応じた交付金を交付する	福祉保健部総務課 055-237-5613