

●新型コロナウイルス感染症の影響により、中止・変更となる場合もあります。最新の情報は、市ホームページでご確認ください
 ●発熱や咳などの症状のある方は、参加をご遠慮ください。また、感染症対策のため、マスクを必ず着用してください

健康談話室

☎保健センター

☎健康談話室…☎055(221)3560 ☎健康政策課…☎055(237)2586

2月の相談	日時	申込
健康相談・血圧測定	12日(日) ①午前9時15分～②10時～③10時45分～	相談日の1週間前より電話で受付。平日午前9時15分～11時30分に健康談話室へ電話で

健康診査を受診しよう

健康ガイド11ページ

☎地域保健課(19～39歳の方、がん検診、社会保険加入の方、生活保護受給者等)…☎055(237)2505

健康保険課(国民健康保険加入の方)…☎055(237)5373、(後期高齢者医療制度加入の方)…☎055(237)5617

◎今年度の集団健診・個別医療機関健診・各種がん検診は終了しました

来年度の健診などは、広報こうふ4月号と一緒に配布する令和5年度版『甲府市民健康ガイド』でお知らせします。

その他の健診

健康保険証の種類に関係なく受診できます。詳しくは地域保健課へお問い合わせください。

※治療中の方など、受診をご遠慮いただく場合があります



市公式 LINE



やまなしくらしねっと

健診・対象	日時	会場	持ち物	申込・予約
成人歯周疾患 19～74歳の方(後期高齢者医療制度加入者は除く)	3月末(指定医療機関受診可能日)まで	指定医療機関	受診券 健診票 健康保険証	・地域保健課へはがき ・市公式LINE ・やまなしくらしねっとで受診券を申込 ※電話での申込はできません
後期高齢者歯科口腔 75歳以上の方(一定の障がいのある65歳以上の後期高齢者医療制度加入者を含む)			受診券(兼質問票) 後期高齢者医療被保険者証	・健康保険課へはがき ・やまなしくらしねっとで受診券を申込 ※電話での申込はできません

◎精密検査を受けましょう

☎地域保健課…☎055(237)2505

市が行う各種検診などで、精密検査が必要となった方は早めに受診してください。市から電話や手紙で受診状況を確認させていただく場合があります。ご理解・ご協力をお願いします。



健康ポイント事業の景品交換の応募は2月14日(火)まで

☎健康政策課…☎055(237)2586

対象メニューに参加して1,000ポイント以上貯まりましたら、「健康手帳」などを忘れずに提出し、景品交換の応募をしてください。応募された方には、ポイント確認後、景品カタログをお送りします。

応募 2月14日(火)(消印有効)までに健康政策課に持参、または〒400-0858 相生2-17-1 健康政策課まで郵送

提出物 ①健康手帳(表紙に名前を記入してください)
②対象メニューへの参加確認に必要な書類で、未提出のもの(コピー可)。提出がないと参加確認ができないため、ポイントが付与されません



本文中の☎は会場、☎は申込先、☎は問合せ先

2月の オレンジカフェ (認知症カフェ)

☎健康政策課…☎055 (237) 5484

利用者同士が気軽に集い、情報交換や交流を通して認知症や認知症の方の介護についての知識を深めます。市内在住の方であれば、どなたでもご参加いただけます。

※飲食費が必要な会場があります。詳しくはお問い合わせください

日時	会場
1日(水)午後1～3時	オレンジカフェ城東(城東4-13-15)
11日(土・祝)午前9時30分～11時30分	オレンジカフェ千塚(千塚3-1-32)
11日(土・祝)午後1～3時	オレンジカフェわかまつ(若松町6-35)
16日(木)午後1時30分～3時30分	オレンジカフェ甲府駅前(宝1-9-1-2階)
18日(土)午後1時～3時30分	オレンジカフェ朝気(朝気3-18-5)
25日(土)午前10時～正午	オレンジカフェすみよし(住吉4-7-22)
25日(土)午後1～3時	オレンジカフェ朝日(朝日3-11-28)
25日(土)午後2～4時	オレンジカフェいけだ(下飯田1-2-17)

家族介護教室「しっかり食べて、フレイル予防！～栄養補助食品の上手な使い方～」

☎地域保健課…☎055 (237) 1173

高齢者などを在宅で介護されているご家族や近隣の援助者が集い、介護に関する学習や交流、介護者自身のリフレッシュ、情報交換などを行います。

日時 2月16日(木)午後1時30分～
(1時間30分程度)

会場 遊亀公民館研修室(総合市民会館2階)

定員 15人程度

申込 地域保健課または近くの地域包括支援センターへ電話で

ひきこもり家族のつらい「かたりどころ」

☎精神保健課…☎055 (242) 8667

同じ悩みや思いを持つ家族の方が分かち合い、情報共有できる場です。

対象 ひきこもり状態にある方のご家族で市保健所に相談をされている方

日時 2月28日(火)午前10時～(2時間程度)

会場 相生福祉センター2階休養室

申込 2月17日(金)までに電話で

※初めての方も参加できますので、事前にご連絡ください

卒煙プロジェクト

☎地域保健課…☎055 (237) 2505

禁煙したい方を応援する保健師による個別相談です。

内容 ①面談で、タバコの依存度の確認や喫煙行動を振り返り、自身に合った禁煙方法を提案
②電話やメールで連絡を取りながら、6か月間で卒煙を目指す

対象 市内在住・在勤の20歳以上で禁煙希望の方

日時 随時(申込後、相談)

会場 健康支援センター

申込 電話で

新型コロナ

インフルエンザ

同時流行に備えましょう!

新型コロナワクチンの接種 オミクロン株対応ワクチン

2回以上接種した12歳以上の方

※オミクロン株対応ワクチンは、一人1回限りの接種です

※お手元の接種券をご利用ください。接種には予約が必要です

▶最新の情報は、市ホームページで確認ください



新型コロナワクチン接種コールセンター

☎0120-327-198

午前8時30分～午後5時15分(平日のみ)



インフルエンザの予防接種、助成します

高齢者

- ・65歳以上の方
- ・60～64歳で心臓・腎臓・呼吸器の機能またはヒト免疫不全ウイルスにより免疫の機能に障がい有する方(身体障害者手帳1級相当)

助成額 上限5,000円
(実施期間中に1回限り)

実施期間 2月28日(火)まで

申込方法 直接指定医療機関へ電話で

妊婦

接種日時時点で市内に住居票がある方
※里帰り出産等で市外・県外で接種した場合も対象です

助成額 上限5,000円
(実施期間中に1回限り)

接種期間 2月28日(火)まで

申請期限 3月31日(金)まで

▶申請による償還払いにて払い戻します。詳しくは市ホームページをご確認ください

☎医療感染課…☎055 (242) 8176

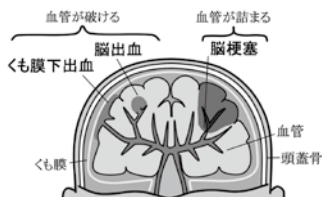
※記載のない限り、申込不要・参加無料・定員は先着順



脳卒中を知ろう！

<脳卒中とは>

「脳が突然に中る」という意味に由来した言葉で、脳に血液がいかなくなる「脳梗塞」と、血管が破れて生じる「脳出血」・「くも膜下出血」に大別されます。日本では、寝たきりの原因疾患の第1位で、脳卒中の予防と治療が重要な課題となっています。



<症状は>

障害をうけた脳の部位や程度によりさまざまですが、突然の頭痛や意識障害、体の片側の麻痺やしびれ、眼の見にくさ、呂律が回らない、言いたいことが言えないなどがよくみられます。こんな時は、できるだけ早く救急車を呼び近隣病院を受診してください。

<疾患別の主な急性期治療>

脳梗塞▶ tPA という薬で、血管に詰まった血の塊を溶かす治療が有効ですが、発症して4.5時間以内しか使えないため、迅速な対応が必要です。カテーテルを使用して血の塊を取り除く治療も行われています。
脳出血▶ 開頭術(頭蓋骨を外して脳を顕微鏡でみる)や内視鏡を使用して血の塊をとる手術を行う場合があります。

くも膜下出血▶ ほとんどの場合は、脳の動脈のコブが破れて出血するため、開頭しクリップでコブをつまんで止血する手術や、カテーテルを使用してコイルをコブの中につめる血管内治療も発展しています。

<脳卒中を防いで健やかに生きるには>

重症例では、救命が困難なこともあり、日常生活上の注意や予防が極めて重要です。心配な方は、積極的な医療機関の受診をお勧めします。

日常生活上の注意や予防のポイント

- ・家庭での血圧 135/85 以上は高血圧です
- ・適正なカロリーとバランス、脂肪と塩分を控えた食事
- ・禁煙と節酒
- ・1日30分以上の歩行
- ・体重はBMI 25 以下に

市立甲府病院脳神経外科 川瀧智之かわたきともゆきドクター



- ・平成4年山梨医科大学医学部卒
- ・日本脳神経外科学会専門医・指導医・がん治療認定医
- ・山梨大学脳神経外科准教授・病院教授を経て、令和4年から当院勤務
- ・現在当院、脳神経外科部長

問市立甲府病院…☎055(244)1111

お医者さんにかかるときは

問健康保険課…☎055(237)5371

医療機関を上手に受診しましょう

同じ病気で安易に医療機関を受診すると医療費の増加に加え、検査や薬の重複で体への影響が心配されます。治療法に不安がある場合は医師に相談しましょう。

かかりつけ医を持ちましょう

体調に気になることがあった場合、自分の病歴や健康状態を把握している「かかりつけ医」がいると安心です。



お薬手帳を活用しましょう

薬は用量・用法を守って服用しなければ効果が得られないばかりか、副作用を生じることがあります。手元に飲み残した薬やすでに処方されている薬がある場合は、医師や薬剤師に相談しましょう。

「お薬手帳」を1冊にすると
処方薬の確認ができます。
受診の際は医師に「お薬手帳」を
提示しましょう。



家計にもやさしいジェネリック医薬品を活用してみませんか？

ジェネリック医薬品は、厚生労働省が安全性や効き目が新薬(先発医薬品)と同等と認めている薬です。開発コストが抑えられるため低価格となり、皆さんの薬代負担軽減や安定した医療保険制度の維持にもつながります。

※変更できない薬や取り扱いのない薬もあるので、ご利用の際は医師や薬剤師に相談しましょう。なお、現在一部のジェネリック医薬品の供給に不安定な状況が見受けられ、薬局などで購入できない場合があります