

## 5月8日(月)から新型コロナウイルス感染症が 5類に移行する予定です(4月17日現在)

新型コロナウイルス感染症の感染症法上の位置付けは、特段の事情が生じない限り、5月8日から、5類感染症に変更されることとなりましたが、引き続き、「うがい、手洗い等の徹底」「3密の回避」「身体的距離の確保」「十分な換気」などの基本的な感染対策の徹底とともに、ワクチン接種のご検討をお願いします。

## 甲府市受診・相談センターの 土・日曜日、祝日の連絡先が5月8日(月)から変わります

新型コロナウイルス感染症を疑う症状がある方で、かかりつけ医がいない場合や相談先に迷う場合は「甲府市受診・相談センター」へお電話ください。

※混雑している時は、お待ちいただく場合があります



### 甲府市受診・相談センター



<平日> 8:30 ~ 17:15

☎ 055 - 237 - 8952

<平日> 17:15 ~ 翌8:30 <土・日曜日、祝日> 24時間

☎ 055 - 225 - 3195

## 5歳以上の方への新型コロナワクチン接種 令和5年度は引き続き無料で接種できます



令和5年度は、5~8月に実施する**春開始接種**、9月以降に実施する**秋開始接種**に分けて接種を行います。以前にオミクロン株対応ワクチンを接種した方も含めて、これまでに2回以上の接種を完了している全ての方が接種できますので、接種についてご検討ください。

### 春 開始接種(5~8月)

これまでに2回以上の接種を完了し、前回の接種から3か月経過した以下の方が対象

- ・ 65歳以上の方
- ・ 5歳以上64歳以下の基礎疾患を有する方、その他重症化リスクが高いと医師が認める方
- ・ 医療従事者等

※5歳以上11歳以下のお子さんについては、令和5年3月からオミクロン株対応ワクチンを使用した追加接種ができるようになりましたが、基礎疾患をお持ちの場合は、春開始接種の期間中にさらに1回追加接種ができます

### 秋 開始接種(9月~)

これまでに2回以上の接種を完了している5歳以上の方が対象

※春開始接種で接種をした方も、接種から3か月経過後、秋開始接種を受けることができます

甲府市新型コロナワクチン接種コールセンター  
午前8時30分~午後5時15分(平日のみ)

☎ 0120 - 327 - 198

甲府市 ワクチン 検索

接種スケジュール、接種の方法などについての最新情報は、ホームページで随時お知らせします。



## 健康診査を受診しよう 健康ガイド 1～17ページ

問地域保健課(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

### 集団健診

申込締切日(健診1か月前)までにお申し込みください。健診日のおおむね1週間前に、『健診関係書類(問診票など)』を郵送します。受診日当日に必ずお持ちください。

年齢など	19～39歳	40～74歳	75歳以上
	保険証の種類に関係なし(勤務先などで健康診断を受ける機会がない方が対象です)	国民健康保険以外の加入者(社会保険等被保険者(本人)の方は勤務先にお問い合わせください)	国民健康保険加入者
受付時間	午前8～11時 ※新型コロナウイルス感染症対策のため、30分ごとの時間指定により実施		
申込	『健康ガイド』巻末の申込はがき、LINE、またはインターネットで	5月上旬発送の往復はがきで	5月上旬発送の受診券に同封の申込はがき、またはインターネットで
問合先	地域保健課		健康保険課

日程	会場	申込締切日	託児
6月9日(金)	医師会健診・検査センター	5月12日(金)	—
6月15日(木)		5月15日(月)	—
6月17日(土)	厚生連健康管理センター	5月17日(水)	—
6月18日(日)		5月18日(木)	—
6月21日(水)	医師会健診・検査センター	5月22日(月)	○
6月27日(火)		5月29日(月)	—
6月30日(金)	北部悠遊館	5月30日(火)	—
7月3日(月)	医師会健診・検査センター	6月5日(月)	—

※北部悠遊館は、車の乗り入れはできません

※託児を希望の方は、地域保健課【☎055(237)2505】へ電話で予約してください

●荒天時は健診を中止することがあります。市ホームページでご確認ください

●集団健診会場での乳がん検診はマンモグラフィ検査となります。詳しくは『健康ガイド』9ページをご覧ください(40歳以上で特定健診と同時に受診する女性のみ対象)

●風しん抗体検査を希望の方は、医務感染症課【☎055(237)2587】へお問い合わせください

### 個別医療機関健診

基本的な健診と各種がん検診など ※詳しくは『健康ガイド』7～8ページをご覧ください

実施期間 7月～令和6年1月末(医療機関受診可能日)まで  
対象 40歳以上の方

申 込 指定医療機関に電話で(6月1日(木)以降)

### その他の検診(健診)

健康保険証の種類に関係なく受診できます。  
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

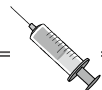


やまなしくらしねっと▶

検診(健診)・対象	日時	会場	持ち物	申込・予約
乳がん単独 30歳以上の女性	5月27日(土)午前	健康支援センター	受診票*1 自己負担金 健康保険証	・市公式LINE ・地域保健課へ電話、来所で予約
	6月4日(日)午前	厚生連健康管理センター		
骨粗しょう症 20歳以上の方(妊娠中、その可能性がある方は除く)	5月27日(土)午前	健康支援センター	*1『健康ガイド』から切り取るかコピー、または市ホームページからダウンロード	※5月27日(土)は託児あり。希望の方は地域保健課へ電話で予約してください
子宮頸がん 満20歳以上の女性(妊婦も対象。令和4年度に受診した方は対象外)	令和6年1月末 (指定医療機関受診可能日)まで	指定医療機関	受診券 自己負担金 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
成人歯周疾患 19～74歳の方(妊婦は18歳以下も受診可。後期高齢者医療制度加入者は除く)	令和6年3月末 (指定医療機関受診可能日)まで		受診券 健診票 健康保険証	
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	

※記載のない限り、申込不要・参加無料・定員は先着順

5月の教室		備考
元気ほっと教室 健康体操、ストレッチ などの健康づくり	対象 要介護認定を受けていないおおむね60歳以上の方 時間 午前10時～11時15分(若干名空きあり) 申込 8日(月)～12日(金)の午前9時15分～11時30分に健康談話室へ電話で	申し込み後、日程など 詳細を連絡します



= 成人男性を対象とした風しん抗体検査・風しん第5期定期接種

問医務感染症課…☎055(237)2587

**対象** 昭和37年4月2日～昭和54年4月1日に生まれた男性  
**内容** ①風しん抗体検査を受検 ②風しん抗体価が低い場合は麻しん風しん混合(MR)ワクチンを接種  
**期間・費用** 4月1日～令和6年3月31日・全額無料  
**申込** 対象者に送付したクーポン券を使用し、全国の指定医療機関または健診(甲府市で行う集団健診・職場等で行う事業所健診)の際に風しん抗体検査を受けてください

熱中症予防対策 しよねつじゆんか ～暑熱順化が大切～

問健康政策課…☎055(237)2586

熱中症の予防には、本格的に暑くなる前に、暑さに慣れること(=「暑熱順化」)が大切です。汗をかく習慣を身に付けて、暑さに強い体を作りましょう!

●暑熱順化の方法

「やや暑い環境」で、「ややきつい」と感じる程度の運動を1日30分程度、おおむね1～2週間程度続けるのが効果的とされています。

●運動の例(目安)

**ウォーキング**  
1日30分を週5回  
**筋トレ・ストレッチ**  
1日30分を週5回～毎日  
**入浴(湯船につかる)**  
2日に1回、湯の温度が高めの場合は時間は短めで

ひきこもり家族のつどい「かたりどころ」

問精神保健課…☎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** 5月22日(月)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** 5月15日(月)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

ウォーキング健康教室

問地域保健課…☎055(237)2505

効果的な歩き方を講義と実技で基礎から学びます。

**日時** 5月24日(水)午前10時～11時30分  
(受付開始9時45分)

**会場** 小瀬スポーツ公園体育館サブアリーナ

**定員** 25人

**申込** 5月8日(月)～22日(月)に電話で  
(土・日曜日、祝日は除く)

いきいき脳げんき塾

「電車・路線バスを使っててくてく大人の遠足」コース

問健康政策課…☎055(237)5484

仲間と行き先から旅の計画を考え、実践することを通じて、楽しみながら認知症予防に取り組みます。

**対象** 市内在住の65歳以上で、①～③の全てを満たす方

①認知症の診断を受けていない ②期間中継続して参加できる ③初めて参加する

**初回説明会** 5月25日(木)午後1時30分～(約90分)

**実施期間** 6月から約6か月間(全18回)  
毎週木曜日午後1時30分～(約90分)

**会場・定員** 相生福祉センター・15人

**申込** 5月15日(月)までに電話で

すこやか地域サポーター養成講座

問福祉保健部総務課…☎055(237)5613

問市社会福祉協議会…☎055(225)2118

**内容** 高齢者などが主体となって活動するいきいきサロンや地域活動などに役立つ体操やレクリエーションを学びます(全3回に出席した方へ認定証を発行)

**日程** ①6月16日(金)、7月14日(金)、8月18日(金)

②6月22日(木)、7月27日(木)、8月24日(木)

**時間** 午前10時～正午

**会場** ①貢川福祉センター ②相川福祉センター

**定員** 各15人程度(市内在住で地域福祉に関心のある方)

**申込** 市社会福祉協議会に電話で



## 認知症予防に向けた5つの行動を！

### ① 外に出る機会を増やす

外に出ることが、運動する機会になり運動不足を予防します。また、自宅だけでの生活は刺激が少ないといわれ、家から出ることによって非日常生活の刺激を受けることにもなります。まずは、近所を散歩する、車で買い物に行くところを歩いてみるなど、ちょっとしたことから始めてみるはいかがでしょうか。



### ② 人と話をする機会を増やす

話題を考えて話をすることや、相手の話している内容を聞くことで、脳と口を動かすトレーニングになります。口を動かすことは嚥下機能を維持していくためにも必要な行動になります。



### ③ 聴力低下の確認と対策をする

聴力低下を放置すると、「聞こえないから」という理由で、外出や人と話をする機会が減ってしまいます。そのため脳に入る情報が少なくなり、神経細胞の活動が衰えることに繋がってしまいます。

### ④ 栄養バランスの良い食事

栄養バランスの良い食事は認知症だけでなく、生活習慣病の予防にも効果的です。「大豆製品、緑色野菜、淡色野菜、海藻類、牛乳・乳製品、果物、イモ類、魚」などの品目が良いといわれています。

### ⑤ 生活習慣病を予防・持病を治療する

糖尿病や高血圧・脳梗塞など、認知症を引き起こしやすい疾患は多数あります。持病がある方は治療を中断しないようにしてください。なにより、まずは予防に努めていくことが大切です。

甲府市立甲府病院…☎055(244)1111

## 5月31日は「世界禁煙デー」～たばこをやめて健康な体をめざそう～

甲府地域保健課…☎055(237)2505

### 禁煙後に起こる変化

24時間後	心臓発作の危険性の低下
1か月後	せきなどの呼吸器症状の改善や免疫機能の回復
1年後	肺機能の改善
2～4年後	心疾患や脳梗塞の危険性が約3分の1減少
10～15年後	さまざまな病気にかかる危険が非喫煙者のレベルまで近づく

### 卒煙プロジェクトで禁煙にチャレンジ!

**対象** 市内在住または在勤の方  
**面談会場** 市健康支援センター(相生2-17-1)  
**申込** 電話にて随時受付(土・日曜日、祝日は除く)



## お店の入り口に禁煙ステッカーを貼りましょう!

施設や事業者の皆さんも受動喫煙対策を!

飲食店や会社など、多くの方が利用する全ての施設は「原則屋内禁煙」

学校や病院など、20歳未満の方や患者が主に利用者となる施設では「敷地内禁煙」



市では左記のステッカーを作成し、飲食店に無料で配布しています。市ホームページからの申し込みで入手するか、ダウンロードにてご利用ください。※掲示については努力義務です

詳しくはこちら▶



※記載のない限り、申込不要・参加無料・定員は先着順