

新型コロナウイルス感染症の5類移行で変わったこと

新型コロナウイルス感染症の感染症法上の位置付けが、5月8日から5類感染症に移行されたことに伴う主な変更点は以下の通りです。今後も内容の見直し等行われる可能性もありますが、引き続き基本的な感染対策をお願いします。

主な変更点

- ①診察・検査・処方(解熱剤など)については自己負担があります
※コロナ治療薬の薬剤費は9月末までは無料です
 - ②患者登録や健康観察などはなくなりました
 - ③外出などの制限はなくなりました
※発症後5日間は他人に感染させるリスクが高いため、外出を控えることを推奨します
 - ④濃厚接触者を特定することはなく、行動制限はありません
- ★ワクチン接種について、令和5年度中は引き続き全額公費となります。接種のご検討をお願いいたします。

市では今後もポスターなどにより感染症対策の呼びかけを行います▶

5類移行については
こちら▼



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。

	19～39歳	40～74歳	75歳以上
年齢など	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 ※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
7月3日(月)	医師会健診・検査センター	6月5日(月)	—
7月14日(金)		6月14日(水)	○
7月15日(土)		6月15日(木)	—
7月17日(月・祝)	厚生連健康管理センター	6月19日(月)	—
7月23日(日)		6月23日(金)	—
7月25日(火)		6月26日(月)	—
7月26日(水)		7月5日(水)	—
8月5日(土)	厚生連健康管理センター	7月6日(木)	—

※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 申 込 指定医療機関に電話で(6月1日(木)以降)
対 象 40歳以上の方

本文中の(会)は会場、(申)は申込先、(問)は問合先

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	6月4日(日)午前	厚生連健康管理センター	受診票*1 自己負担金 健康保険証 *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	・市公式LINE ・地域保健課へ電話、来所 で予約 ※7月4日(火)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
	6月12日(月)午後	医師会健診・検査センター		
	6月15日(木)午後	厚生連健康管理センター		
	6月24日(土)午前	南公民館		
	6月28日(水)午後	厚生連健康管理センター		
	7月4日(火)午後	健康支援センター		
骨粗しょう症 20歳以上の方(妊娠中またはその可能 性がある方は除く)	6月12日(月)午後	医師会健診・検査センター	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
	7月4日(火)午後	健康支援センター		
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	・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
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	

肺炎球菌予防接種の助成

問 医務感染症課… ☎055(237)2587

- 対 象**
- ① 令和5年度中に65・70・75・80・85・90・95・100歳になる方
 - ② 60～64歳で心臓、腎臓もしくは呼吸器の機能の障がいまたはヒト免疫不全ウイルスにより免疫の機能の障がいを有する方(身体障害者手帳1級相当)
- 助成額** 4,000円(生活保護受給者は全額助成)
- 実施期間** 令和6年3月31日まで
- 申 込** 直接医療機関へ電話で(5月に送付した「肺炎球菌ワクチン予防接種助成券」を持参して医療機関を受診してください)

※過去に接種を受けた方は助成対象外
※新型コロナウイルスワクチンの接種日から前後2週間
は他の予防接種を受けることができませんのでご注意ください

家族介護教室

問 地域保健課… ☎055(237)1173

- 介護をしている皆さんの「自分らしく生きる」を支えるために、介護に関する学習や介護者同士の交流、情報交換などを行います。
- 対 象** 高齢者等を自宅で介護している家族や近隣の援助者
- 日 時** 6月14日(水)午後2時～(約90分)
※受付開始1時30分～
- 会 場** 城東病院3階ダイルーム
- 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

毎月の予定など
詳しくはこちら▶



救急医療・新型コロナウイルス関係

救急医療はこちら

- ① 救急医療センター・小児初期救急医療センター… ☎055(226)3399
 - ② 歯科救急センター… ☎055(220)1199
 - ③ 山梨県精神科救急受診相談センター… ☎0551(20)1125
 - ④ 山梨県小児救急電話相談… (短縮ダイヤル) ☎#8000または ☎055(226)3369
- ①②→受診の前に症状をお伺いします。
まずは電話でお問い合わせください。

新型コロナウイルス関係はこちら

- ①・② 甲府市受診・相談センター… ① ☎055(237)8952
② ☎055(225)3195
 - ③ 甲府市新型コロナワクチン接種コールセンター… ☎0120(327)198
- ①③→平日午前8時30分～午後5時15分
②→平日午後5時15分～翌午前8時30分および土・日曜日、祝日の24時間

※記載のない限り、申込不要・参加無料・定員は先着順

6月の教室		備考
①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(火・木曜日コース若干名空きあり) 申込 5日(月)～16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 程などの詳細を 連絡します
②脳！活性化教室 頭の体操や楽しいゲーム で認知症予防	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(月曜日コース若干名空きあり) 申込 5日(月)～16日(金)の午前9時15分～11時30分に健康談話室へ電話で	

6月は食育月間です

甲府市は第3次食育推進計画を策定し「食から健康」を推進しています

「食から健康」こ う ふ をこころがけよう！

全 世 代

シニア世代

こころがけよう健康づくりの
3要素 食事・運動・休養
うまい！みんなで楽しい食事
ふるさとの味でバランスよく

これから習慣！体重測定
うまい！をいつまでも
ふれいる予防4本柱！
栄養・運動・社会参加・
お口の健康



フレイルを知っていますか？

フレイルとは、「健康」と「介護が
必要な状態」の間にある移行状態
のことです。

フレイル状態は、早い時期に気
づき、予防・改善に取り組むこと
で、健康的な状態に戻ることがで
きます。



フレイル予防教室 おいし食・たのし食・元気塾

①健康談話室…☎055(242)8301

管理栄養士、歯科衛生士など専門職を講師に、
フレイル予防について学ぶ全6回の教室です。

①甲府市保健センター
日時 6/28(水)・7/28(金)・8/30(水)・9/29(金)・10/25(水)
・12/13(水) いずれも 13:30～15:00

②山梨県立図書館
日時 7/3(月)・8/9(水)・9/6(水)・10/4(水)・11/8(水)
・12/14(木) いずれも 14:00～15:30

①②共通
対象 ①～④のすべてに該当する方
① 70歳以上で要支援および要介護認定を受けていない方
② 過去に元気塾に参加したことがない方
③ 以下のフレイルチェックに2項目以上該当する方
当てはまるところが多いほどフレイルに注意！

何もしていないのに体重が減ってきた 歩く速度が遅くなっ
てきた 1週間で1度も運動をしていない ここ2週間、疲
れたような感じがする 5分前のことが思い出せない

④ BMI*が20以下の方 ※体格を表す指数

BMIを計算してみよう

自分の体重 kg ÷ 自分の身長 m ÷ 自分の身長 m = 自分のBMI

例)身長150cm、体重45kgの場合 45kg ÷ 1.5m ÷ 1.5m = 20.0

申込 6月12日(月)までに電話で(平日午前9時～午後5時)



口からはじめる健康フェスタ 併催 甲府食育フェスタ

②母子保健課…☎055(237)8950

甲府市歯科医師会…☎055(244)8888

入場無料！

日時 6月4日(日)午前10時～午後3時
会場 総合市民会館 山の都アリーナ

食育コーナー

- ・味覚教室
- ・栄養相談
- ・生ゴミ処理機
- ・「キエーロ」展示
- ・豆つかみゲーム
- ・甲府市の食育情報

6月4～11日は
歯と口の健康習慣！

お口のコーナー

- ・歯科相談、
歯並び相談
- ・口腔がん検診
- ・歯みがき指導
- ・歯科技工物展示

健康コーナー

- ・健康づくり情報
- ・お薬相談
- ・親子で学ぼう！！
えほんコーナー
- ・乳幼児の発育測定
- ・腸年齢チェック

健康講座

- ・オーラルフレイル
とは？
- ・薬の飲み方

本文中の①は会場、②は申込先、③は問合せ先