

**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 ※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、市公式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	『健康ガイド』巻末の申込はがき、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
8月5日(土)	医師会健診・検査センター	7月5日(水)
8月6日(日)	厚生連健康管理センター	7月6日(木)
8月17日(木)	医師会健診・検査センター	7月18日(火)
9月6日(水)		8月7日(月)
9月10日(日)	厚生連健康管理センター	8月10日(木)

- 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  
**対象** 40歳以上の方

- 注意事項**
- ・ 令和5年4月1日以降に国民健康保険に加入した方、令和6年3月末までに75歳になる方で、74歳の間に特定健診の受診を希望する方は、健康保険課(237-5373)へお問い合わせください
  - ・ 40～74歳の社会保険などに加入の方は特定健診の受診方法が異なります。保険証の発行元にご確認ください
  - ・ 健診当日に75歳以上の方は健康保険課(237-5617)へ申込が必要です

**+** 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

本文中の☎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
<b>乳がん単独</b> 30歳以上の女性	7月4日(火)午後	健康支援センター	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	<ul style="list-style-type: none"> <li>市公式LINE</li> <li>地域保健課へ電話、来所で予約</li> </ul> ※7月4・28日は託児あり。 希望の方は地域保健課へ 電話で予約してください
	7月8日(土)午前	厚生連健康管理センター		
	7月11日(火)午後	北公民館		
	7月20日(木)午後	厚生連健康管理センター		
	7月28日(金)午後	医師会健診・検査センター		
<b>骨粗しょう症</b> 20歳以上の方(妊娠中またはその可能性のある方は除く)	7月4日(火)午後	健康支援センター		
	7月28日(金)午後	医師会健診・検査センター		
<b>子宮頸がん</b> 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	<ul style="list-style-type: none"> <li>地域保健課へはがき</li> <li>市公式LINE</li> <li>やまなしくらしねっとで受診券を申込</li> </ul> ※電話での申込はできません
<b>成人歯周疾患</b> 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	
<b>後期高齢者歯科口腔</b> 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	

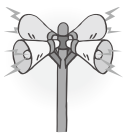
**健康談話室**

健康ガイド21ページ

会申問健康談話室…☎055(221)3560

問健康政策課…☎055(237)2586

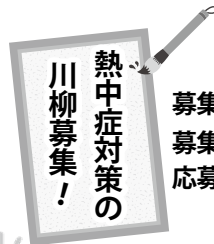
7月の教室			備考
<b>①元気ほっと教室</b> 健康体操、ストレッチなどの健康づくり	<b>対象</b> 要介護認定を受けていないおおむね60歳以上の方 <b>時間</b> 午前10時～11時15分(火・水・木曜日コース若干名空きあり) <b>申込</b> 3日(月)～14日(金)の平日午前9時15分～11時30分に健康談話室へ電話で		申し込み後、日程などの詳細を連絡します
<b>②脳!活性化教室</b> 頭の体操や楽しいゲームで認知症予防	<b>対象</b> 要介護認定を受けていないおおむね60歳以上の方 <b>時間</b> 午前10時～11時15分(火・水・木曜日コース若干名空きあり) <b>申込</b> 3日(月)～10日(月)の平日午前9時15分～11時30分に健康談話室へ電話で		



**熱中症アラート**  
が発表されたら

- ①外出はできるだけ控え、暑さを避けましょう
- ②熱中症のリスクが高い方に声かけをしましょう
- ③普段以上に「熱中症予防行動」を実践しましょう
- ④外での運動は、原則、中止・延期しましょう
- ⑤暑さ指数を確認し、行動の目安にしましょう

※のどが渇く前のこまめな水分補給、涼しい服装など



申問健康政策課…☎055(237)2586

**募集内容** 熱中症予防につながる自作・未発表作品  
**募集期間** 7月3日(月)～8月31日(木)  
**応募方法** 作品、住所、氏名、ふりがな、電話番号を明記し、〒400-0858 相生2-17-1 健康政策課に郵送、Eメール(kenkouss@city.kofu.lg.jp)または持参で  
**発表** 優秀作品は、市のホームページやチラシ等に掲載するなど、熱中症対策に活用させていただきます



**新型コロナワクチン 春開始接種(5～8月)を実施しています**

対象の方は接種についてご検討ください

**対象**

これまでに2回以上の接種を完了し、  
前回接種から3か月経過した以下の方

- ・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

会場	7月(土・日曜日)の集団接種スケジュール									
	1日	2日	8日	9日	15日	16日	22日	23日	29日	30日
総合市民会館			○	○	○	○			○	○
南公民館							○	○		
環境センター	○	○	○		○					
かいてらす	○	○			○	○	○	○		
甲府記念日ホテル	○	○			○	○	○	○		

※スケジュールは変更になる可能性があります。

右記③の市新型コロナワクチン接種コールセンターへご予約の際にご確認ください

※記載のない限り、申込不要・参加無料・定員は先着順

## 健康づくり同窓会

☎健康政策課…☎055(237)2586

75歳以上の後期高齢者の方を対象にした、保健師、看護師、管理栄養士、歯科衛生士、作業療法士といった専門職による健康づくり・介護予防などについての講座です。後期高齢者健診の申し込みや各種計測や体操なども行います。申込不要ですのでぜひ、ご参加ください。

▼7月の対象地区(受付は開始時刻の30分前～)

地区	7月	会場
琢美	5日(水)午後2時～3時30分	市立図書館
新田	12日(水)午前10時～11時30分	新田町自治会館
住吉	14日(金)午前10時～11時30分	住吉悠遊館
伊勢	19日(水)午前10時～11時30分	伊勢悠遊館
貢川	26日(水)午前10時～11時30分	貢川悠遊館

## 家族介護教室

心と体を整えるリラクゼーション

☎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介護者同士の交流、情報交換などを行います。

日時 7月14日(金)午後1時30分～

会場 北公民館視聴覚室

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どい「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 7月24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 7月18日(火)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



## 認知症サポーター養成講座

☎健康政策課…☎055(237)5484

認知症に関する正しい知識やコミュニケーション方法などについての基礎講座です。

対象 市内在住・在勤・在学の方

日時 8月7日(月)午前9時30分～11時45分

会場 男女共同参画センター(南庁舎1号館3階)

定員 20人

申込 7月31日(月)までに電話で



「認知症サポーターキャラバン」のロゴマーク▶

## 認知症サポーターステップアップ講座

☎健康政策課…☎055(237)5484

認知症サポーターが学びを活かして、地域の中で活動するための実践的な講座です。

対象 認知症サポーター養成講座の修了者で、①～③全て受講できる方

日時 ①8月25日(金)午前9時15分～11時30分

②8月28日(月)午前9時15分～11時30分

③9月4日(月)午前9時30分～11時30分

会場 遊亀公民館(総合市民会館2階)

定員 20人

申込 8月18日(金)までに電話で



## あなたの食事は★いくつ？

食品サンプルから選んだ食事をサッと診断

☎地域保健課…☎055(242)8301

あなたの食事バランスを簡単に短時間で診断します。結果をもとに管理栄養士が個別栄養相談を行います(1人20分程度)。

日時 8月2日(水)午後1時20分～3時30分

会場 保健センタープレイルーム

定員 10人

申込 7月28日(金)までに電話で



## 食品リスクコミュニケーター養成講座

☎生活衛生薬務課…☎055(237)2550  
FAX 055(242)6178

食品リスクについて正しく理解し、正確な情報を発信できる人材を育成するため講座を開催します。

対象 市内在住の18歳以上で全て受講できる方

日程 8月30日～11月29日の水曜日(全13回)

講師 大学教授、食品衛生の専門家など

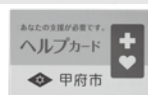
定員 20人(応募多数の場合は抽選)

申込 7月31日(月)までに電話、FAXまたはEメール(skesykm@city.kofu.lg.jp)で

☎障がい福祉課…☎055(237)5240  
FAX 055(237)5299

▶「ヘルプマーク」は本庁舎2階障がい福祉課、市障害者センター(東光寺1-10-25)、および各窓口センターで配布しています  
※1人につき1つまで

手助けを必要とする方と手助けできる方をつなぐ「ヘルプカード」も配布しています。



## 「ヘルプマーク」を見かけたら 思いやりのある行動を!!

義足や人工関節の使用、内部障がいや難病、妊娠初期など、外見からわからなくても援助や配慮を必要としている方がいます。

皆さんの手助けが「安心」につながります