

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

8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・水曜日コース若干名空きあり) 申込 3日(木)～10日(木)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
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 3日(木)～10日(木)の平日午前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 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『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	託児
9月6日(水)	医師会健診・検査センター	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)	—
9月11日(月)	医師会健診・検査センター	8月14日(月)	—
9月12日(火)		○	
9月22日(金)		8月22日(火)	—
9月23日(土・祝)	厚生連健康管理センター	8月23日(水)	—
9月28日(木)	医師会健診・検査センター	8月28日(月)	—
10月4日(水)		9月4日(月)	○
10月7日(土)	厚生連健康管理センター	9月7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
- 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



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

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 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

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	8月19日(土)午前	健康管理事業団	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
	8月21日(月)午後	医師会健診・検査センター		
	9月2日(土)午前	健康支援センター		
	9月6日(水)午後	厚生連健康管理センター		
	9月7日(木)午後	東公民館		
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)	8月21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
	9月2日(土)午前	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	

甲府の暑い夏を乗り越えよう!



熱中症に気をつけましょう!

(申)健康政策課…☎055(237)2586

★子どもの熱中症予防のためのポイント

- 日頃から暑さに慣れさせる
- 三食しっかり食事をとり、こまめな水分補給
- 服装選びに工夫を 子どもの様子をよく観察
- 車内に子どもを置きざりにしない

★クールシェアスポット開設中

詳しくはこちら▶



★熱中症対策の川柳募集

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 8月31日(木)まで
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 優秀作品は市ホームページ等に掲載する
など、熱中症対策に活用させていただきます



食中毒に気をつけましょう!

(問)生活衛生業務課…☎055(237)2550

★8月は食品衛生月間です★

気温も湿度も高くなる夏は、食中毒が発生しやすくなります。皆さんの家庭でも、正しく食品を扱わないと食中毒が発生します。

食中毒予防の3原則を徹底しよう!

①つけない

食品に細菌を付けないように、調理や食事をする前には、必ず手を洗いましょう。また、肉や魚と生野菜は、包丁、まな板を使い分けましょう。

②ふやさない

購入した肉や魚、お惣菜などは、細菌が増えないよう、なるべく早く冷蔵庫に入れましょう。

③やっつける

食品は中心までよく加熱しましょう。また、ふきんや調理器具は、洗剤でよく洗い、熱湯などで消毒しましょう。

本文中の(会)は会場、(申)は申込先、(問)は問合せ先

今こそ聞きたい！糖尿病予防教室

甲府地域保健課…☎055(237)2505

甲府市は、若い世代や働き世代の半数以上が高血糖状態者です。血糖値改善のコツを学びませんか。

対象 市内在住の74歳以下で、糖尿病の診断や治療を受けていない、血糖値が高い・気になる方

日時 9月1日(金)午前10時～11時30分

会場・定員 保健センタープレイルーム・15人

申込 8月3日(木)～31日(木)の平日に電話で

家族介護教室

気持ちも体もリラックス&リフレッシュ～笑って動いて～

甲府地域保健課…☎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 8月25日(金)午後1時30分～(90分程度)

会場・定員 南公民館多目的会議室・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

すこやか地域サポーター養成講座

甲府福祉保健部総務課…☎055(237)5613

甲府市社会福祉協議会…☎055(225)2118

高齢者が主体となって活動するいきいきサロンやその他の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。なお、会場ごとの全3回の講座全てにご出席いただいた方に認定証を発行します。

対象 市内在住で地域福祉に関心のある方

会場	日時
玉諸福祉センター	9月5日(火)午前9時～正午
	10月17日(火)午前10時～11時30分
	11月7日(火)午前10時～11時30分
相生福祉センター	9月7日(木)午前10時～11時30分
	10月5日(木)午前10時～11時30分
	11月9日(木)午前9時～正午
山宮福祉センター	9月14日(木)午前10時～11時30分
	10月12日(木)午前9時～正午
	11月16日(木)午前10時～11時30分

定員 各会場15人程度

申込 市社会福祉協議会へ電話で

自宅で簡単・毎日できる運動教室

甲府地域保健課…☎055(237)2505

室内で簡単にできるストレッチや筋力トレーニング、ウォーキングの基礎などを身に付ける教室です。

日時 8月15日(火)午前10時～11時30分

会場・定員 保健センタープレイルーム・12人

申込 地域保健課へ電話で

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

甲府健康政策課…☎055(237)5484

仲間と公共交通や徒歩で行く旅の計画をゼロから考え、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 8月22日(火)午後1時30分～(90分程度)

期間 9月から約6か月間(全18回)の各火曜日
午後1時30分～(90分程度)

会場・定員 相生福祉センター・15人

申込 8月15日(火)までに電話で

見て！聞いて！知って！認知症のこと ～ロバ隊長のクイズに挑戦～

甲府健康政策課…☎055(237)5484

子どもから大人まで楽しく学ぶイベントを開催します。

内容 お花・プラ板作り、紙芝居、ぬり絵、日替わり体験イベント、クイズ、すごろくなど

日時 8月17日(木)～23日(水)午前9時～午後5時
(8月17日(木)は午前10時から、8月23日(水)は午後4時まで、土・日曜日は展示のみ)

日替わり体験イベント(午後1時30分～)

17日(木) 頭の体操チャレンジ

18日(金) 認知症の人がみるセカイ(VR体験)

21日(月) さわってほっこり認知症マップ / 認知症の人がみるセカイ(VR体験)

22日(火) 頭の体操チャレンジ

会場 本庁舎1階市民活動室

オレンジの花で会場をいっぱい
にしよう！



▲認知症サポーター
キャラバン・ロバ隊長

8月の オレンジカフェ (認知症カフェ)

甲府健康政策課…☎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
2日(水)午後1～3時	オレンジカフェ城東(城東4-13-15)
12日(土)午前9時30分～11時30分	オレンジカフェ千塚(千塚3-1-32)
12日(土)午後1～3時	オレンジカフェわかまつ(若松町6-35)
17日(木)午前10時～正午	オレンジカフェ中央(中央1-5-6)
17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)
19日(土)午後1時～3時30分	オレンジカフェ朝気(朝気3-18-5)
26日(土)午前10時～正午	オレンジカフェすみよし(住吉4-7-22)
26日(土)午後1～3時	オレンジカフェ朝日(朝日3-11-28)
26日(土)午後2～4時	オレンジカフェいけだ(下飯田1-2-17)