



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
問合せ先	地域保健課		健康保険課

日程	会場	申込締切日	託児
10月4日(水)	医師会健診・検査センター	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)	—
10月16日(月)	医師会健診・検査センター	9月19日(火)	—
10月17日(火)		—	
10月21日(土)		9月21日(木)	—
10月27日(金)		9月27日(水)	—
10月29日(日)	厚生連健康管理センター	9月29日(金)	—
11月2日(木)	医師会健診・検査センター	10月2日(月)	○
11月3日(金・祝)	厚生連健康管理センター	10月3日(火)	—

- 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

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	9月2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 *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"> 市公式LINE 地域保健課へ電話、来所で予約
	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		
	9月13日(水)午後	厚生連健康管理センター		
	9月24日(日)午前			
	9月25日(月)午後	医師会健診・検査センター		
	9月27日(水)午後	厚生連健康管理センター		
🌸10月2日(月)午後	健康支援センター			
9月2日(土)午前				
🌸10月2日(月)午後				
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)	9月2日(土)午前	健康支援センター	受診券 自己負担金 健康保険証	<ul style="list-style-type: none"> 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
🌸10月2日(月)午後				
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	<ul style="list-style-type: none"> 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			
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)				

10月2日(月)は女性限定の「なでしこ健診」です。託児を希望の方は地域保健課へ電話で予約してください。

本文中の(会)は会場、(申)は申込先、(問)は問合せ先

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

健康談話室

健康ガイド21ページ

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

9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(火・水曜日コース若干名空きあり) 申込 4日(月)～11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	申し込み後、日 程などの詳細を 連絡します

他人事だと思っていない?結核のこと! -9月24日(日)～30日(土)は結核予防週間-

問(医務感染症課)…☎055(237)8952

結核は、飛沫とともに結核菌が空気中に飛び散り、それを周りの人が吸い込むことで感染します。感染しても全ての方が発病するわけではなく、病気や加齢などで免疫力が低下すると発病するリスクが高まります。発病すると肺のみでなく、全身にさまざまな病変を引き起こします。現代では「薬を飲めば治る病気」となりましたが、発見が遅れると、呼吸困難や生命の危機を招くことがあります。

こんな症状が2週間以上続いていませんか?

- 痰の絡む咳
- 微熱
- 体のだるさ

いずれかに当てはまる場合は
早めに受診をしましょう

予防には日頃からの健康づくりが基本!

- 適度な運動
- 十分な睡眠
- バランスの良い食事
- たばこを吸わない
- 胸部レントゲン検査による健診

新型コロナウイルスについて

9月20日～
令和6年3月31日

●10月以降に変わること

問(医務感染症課)…☎055(237)8952

- ・新型コロナウイルス感染症治療薬の費用が自己負担に
- ・入院医療費の高額療養費に係る自己負担限度額の減額が廃止に
- ・甲府市受診・相談センターの受付が終了。10月以降は、医務感染症課(平日午前8時30分～午後5時15分)にご相談を
- ・移動手段が確保できない透析患者などの移送が終了

※内容に変更が生じた場合は、市ホームページなどでお知らせします



●新型コロナワクチン「秋開始接種」

- ・初回接種を完了した全ての方が無料で接種できます
- ▶春開始接種の未使用の接種券をお持ちの方には、間違い接種防止のため、改めて接種券は送付されません。お手持の接種券をご使用ください
- ▶65歳以上の方および基礎疾患を有する方には努力義務が適用されますが、「義務」とは異なり強制ではありません。本人または保護者が納得した上で接種をご判断ください
- ・前回の接種から3か月を経過していれば、接種が可能です
- ・オミクロン XBB.1.5 対応 1価ワクチンを使用します

※最新情報は市ホームページで随時お知らせします。お問い合わせは下記「新型コロナウイルス関係はこちら」③をご参照ください



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
- ※①②は9月30日(土)で終了します

※記載のない限り、申込不要・参加無料・定員は先着順

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 10月2日(月)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 9月29日(金)までに電話で

1回のみで
参加しやすい!

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 9月28日(木)午前10時～11時30分

会場・定員 旧相生小学校体育館・25人

申込 9月27日(水)までに電話で

家族介護教室

みんなで楽しく体操、リフレッシュ!

☎ 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 9月15日(金)午後1時30分～(90分程度)

会場・定員 中央公民館2階大ホール・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



歯科健診を受診しましょう

☎ 甲府地域保健課… ☎055(237)2505

甲府市成人歯周疾患健診の案内および受診券を付しますので、この機会に受診しましょう。

対象 市の健診で血糖値が高かった方、国民健康保険の加入者で歯科を受診されていない方など

健康づくり同窓会

☎ 健康政策課… ☎055(237)2586

75歳以上の方を対象にした、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込や各種計測、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。

▼9月の対象地区(受付は開始時刻の30分前～)

地区	日程	時間	会場
池田	7日(木)	午前10時～ 11時30分	西公民館
北新	14日(木)		県福祉プラザ
新紺屋	20日(水)		北東公民館
千塚	27日(水)		北公民館
相川	28日(木)		相川福祉センター

ひきこもり家族のつどい「かたりどころ」

☎ 甲府精神保健課… ☎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 9月25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 9月19日(火)までに電話で ※初めての方も参加可

V F 甲府 谷コーチによるヘルスアップ教室

☎ 甲府スポーツ課… ☎055(223)7325

音楽に合わせた楽しい体操で姿勢改善・体力向上などを図ります。運動経験のない方でも気軽に参加できます。

対象 市内在住・在勤の18歳以上の方

日時 9月26日～10月17日(毎週火曜日・全4回) 午前10～11時(受付は開始時刻の30分前～)

会場・定員 舞鶴城公園南芝生広場・20人

講師 谷 真一郎さん(ヴァンフォーレ甲府 フィットネスダイレクター)

参加費 1,000円(4回分)

申込 9月4日(月)午前9時から電話で



9月は健康増進普及月間です

☎ 甲府地域保健課… ☎055(237)2505

健康の保持・増進を図るために、運動習慣の定着や食生活の改善に取り組みましょう。市では、健康づくりのために、健診や健康教室など実施していますので、お気軽にご利用ください。

健康増進普及月間の標語

「1に運動 2に食事 しっかり禁煙
最後にクスリ～健康寿命の延伸～」



熱中症対策 ～残暑も注意が必要です～

☎ 健康政策課… ☎055(237)2586

9月になると気温の変化で自律神経が乱れ、体調を崩す人も増えてきます。また、台風や雨で湿度が高くなることもあるため、厳しい暑さが収まっても油断せずに、熱中症対策を行いましょ。

朝起きてから寝る前までの、熱中症対策のポイント!

①水分補給 ②三度の食事 ③運動(体づくり) ④睡眠



※周囲の声かけ・見守りも大切です