



## あなたの地区の出張保健室に参加してみませんか？



健康ポイント  
対象事業

☎地域保健課…☎055(237)1173

あなたの地区の地区担当保健師が、それぞれの地区の健康課題や特徴を分析し、地区の方が足を運びやすい場所で健康教育や健康相談を実施しています。もっと健康になれる貴重なチャンスです！

### 健康づくりのお話



### 健康測定



### 健康相談



“地区担当保健師”が  
年代や健康状態に関わらず  
健康づくりをサポート！

内容や場所など  
詳しくはこちらから▶



## 10月の オレンジカフェ (認知症カフェ)

☎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
4日(水)午後1～3時	オレンジカフェ城東(城東4-13-15)
14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)
14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(火)午前10時～正午	オレンジカフェ甲府中央(中央1-5-6)
19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)
28日(土)午前10時～正午	オレンジカフェすみよし(住吉4-7-22)
28日(土)午後1～3時	オレンジカフェ朝日(朝日3-11-28)
28日(土)午後1時～3時30分	オレンジカフェ朝気(朝気3-18-5)
28日(土)午後2～4時	オレンジカフェいけだ(下飯田1-2-17)

※記載のない限り、申込不要・参加無料・定員は先着順

### きのこや山菜の食中毒に注意！

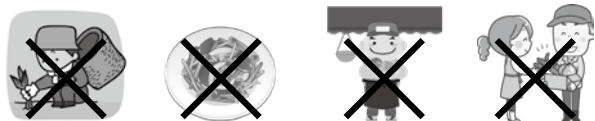
☎生活衛生薬務課…☎055(237)2550

秋は、きのこ狩りや山菜狩りなどで、誤って毒のある種類を採って食べてしまい、食中毒となる例が全国的に発生します。

種類によりますが、食べてから数時間で嘔吐や下痢などの消化器症状の他、発汗や手足のしびれ、意識混濁などの神経症状が現れ、重症化すると死亡することがあります。

毒のあるきのこや山菜を簡単に見分ける方法はありません。「茎が縦に裂けるきのこは食べられる」などの言い伝えは誤りです。

#### ★安全だと確信できないものは…



①採らない ②食べない ③売らない ④人にあげない

### がん検診を受けましょう！

10月は ☎地域保健課…☎055(237)2505

#### がん検診受診率 50%達成に向けた集中月間！

##### ★がんの最新情報

- ・ 2人に1人が一生のうちのがんになります
- ・ がんで死亡する確率は、男性が4人に1人、女性が6人に1人
- ・ がんは早期発見&早期治療で90%以上が治ります
- ・ 生活習慣の改善や感染症予防で予防できるがんもあります
- ・ がん検診は自己負担が少なくかなりお得に、しかも時間がかからずに受けられます

##### ★がん検診を受けよう～展示のご案内～

日時 9月25日(月)正午～10月6日(金)午後4時  
会場 本庁舎1階展示コーナー



検診の種類や申込方法などの詳細は『健康ガイド』でご確認ください▶



## 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。

やまなしくらし  
なっと▶



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、またはインターネットで	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	託児
11月2日(木)	医師会	10月2日(月)	○
11月3日(金・祝)	厚生連	10月3日(火)	—
11月14日(火)	医師会	10月16日(月)	—
11月15日(水)			—
11月16日(木)	アネシス	10月17日(火)	—
11月17日(金)			—
11月21日(火)	医師会	10月23日(月)	—
11月23日(木・祝)	厚生連		—
11月27日(月)	医師会	10月27日(金)	—
12月3日(日)	厚生連	11月6日(月)	—
12月4日(月)	医師会		○

- 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
- 令和5年度の集団健診は12月4日(月)が最終となります

※医師会…医師会健診・検査センター(幸町14-6)  
厚生連…厚生連健康管理センター(飯田1-1-26)  
アネシス…健康の杜センターアネシス(下向山町910)

## 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

10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 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

## 第46回甲府市社会福祉大会

問市社会福祉協議会…☎055(225)2116

日時 10月26日(木)  
式典▶午前10時～(50分程度)  
記念講演▶午前11時～(60分程度)  
会場 総合市民会館芸術ホール  
定員 500人

### ★記念講演について

演題 「人の心を開く技術」  
講師 小松成美さん  
(ノンフィクション作家)



## インフルエンザの予防接種を助成

問医務感染症課…☎055(237)2587

対象 ① 65歳以上の方  
② 60～64歳で心臓、腎臓もしくは呼吸器の機能障がいまたはヒト免疫不全ウイルスにより免疫の機能障がいがある方(身体障害者手帳1級相当)

助成額 2,000円(生活保護受給者は全額助成)

期間 令和6年2月29日(木)まで

申込 直接医療機関へ電話で

※実施期間中に1回限り

※詳しくは『健康ガイド』27ページをご覧ください



本文中の(会)は会場、(申)は申込先、(問)は問合先

## 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

## 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	🌸 10月2日(月)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>
	10月3日(火)午後	中道公民館		
	10月5日(木)午後	厚生連健康管理センター		
	10月8日(日)午前			
	10月19日(休)午後	北公民館		
	10月21日(土)午前	厚生連健康管理センター		
	10月24日(火)午後	医師会健診・検査センター		
骨粗しょう症 20歳以上の方(妊娠中またはその可能性のある方は除く)	🌸 10月2日(月)午後	健康支援センター		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。 
	10月24日(火)午後	医師会健診・検査センター		
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	<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
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	

10月から

## 山梨県救急安心センターがはじまります！

※開始日について、決まり次第、市ホームページにてお知らせします

- ▶こんな症状で救急車を呼んでいいのかな…
- ▶具合が悪いけどすぐに病院に行った方がいいかな…
- ▶手遅れになったらどうしよう…
- ▶近所の目が気になるから救急車を呼ぶのは控えよう…



まよったときは！

電話相談窓口

#7119

シャープ

救急の場合はためらわず 119 番で救急車を呼んでください



## 救急医療・新型コロナウイルス関係

救急医療はこちら

- 救急医療センター・小児初期救急医療センター… ☎ 055 (226) 3399
- 歯科救急センター… ☎ 055 (220) 1199
- 山梨県精神科救急受診相談センター… ☎ 0551 (20) 1125
- 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甲府市受診・相談センター… ① ☎ 055 (237) 8952  
② ☎ 055 (225) 3195
- ※9月末に終了予定でしたが、10月以降も継続します。外来医療費・入院医療費などについては、市ホームページでお知らせします
- 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



## 自宅で簡単・毎日できる運動教室

1回のみで  
参加しやすい

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。

**対象** 74歳以下の方

**日時** 10月31日(火)午前10時～11時30分

**会場** 保健センタープレイルーム

**定員** 12人

**申込** 10月30日(月)までに電話で



## ウォーキング健康教室

甲府地域保健課…☎055(237)2505

体脂肪燃焼や生活習慣病予防に効果的な歩き方を講義と実技で基礎から学びます。

**日時** 10月20日(金)午前10時～11時30分  
(受付開始9時45分)

**会場** 旧相生小学校体育館

**定員** 25人

**申込** 10月2日(月)～19日(木)の平日に電話で

## 難病患者のつどい

日頃の悩みを話してみませんか

甲府地域保健課…☎055(237)1173

指定難病の方とその家族が集い、災害に関する学習、患者同士の交流、情報交換などを行います。

**日時** 11月1日(水)午前10時～(90分程度)

**会場** 中央公民館2階大ホール

**定員** 15人程度

**申込** 地域保健課へ電話で



## 糖尿病の予防・健康管理のきっかけに 糖尿病リスクチェック

甲府地域保健課…☎055(237)2505

指先からの微量の採血で、過去1～2か月間の血糖の状態をチェックします。

**対象** 次の①～④全てに当てはまる方

①糖尿病や血糖値に関心がある20～65歳の市民

②糖尿病の治療中や経過観察中ではない

③出血性疾患の治療や抗血栓薬の内服をしていない

④自分で血液採取ができる

※ご自身で指先からわずかの血液を採取します

**日時** 11月12日(日)午前9時30分～正午、  
午後1時30分～4時 ※所要時間は30分程度

**会場** 保健センター

**定員** 40人

**申込** 10月10日(火)～11月10日(金)の  
平日に電話で



## 家族介護教室

元エステティシャンによるセルフマッサージ講座

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** 10月23日(月)午後1時30分～(90分程度)

**会場** 中道公民館会議室1

**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



## 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** 11月6日(月)午前10時～11時30分

**会場** 保健センタープレイルーム

**定員** 15人

**申込** 11月2日(木)までに電話で

## 働き盛り世代向け健康セミナー

甲府健康政策課…☎055(237)2586

ライザップ

「RIZAP」の提供するオンラインセミナーです。

**対象** 市内の事業所・個人事業主など

**申込** 市ホームページより

※企業・事業所単位でお申し込みください



## 健康づくり同窓会

甲府健康政策課…☎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。

▼10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
上九一色	11日(水)	午後2時～ 3時30分	上九の湯ふれあいセンター
山城	12日(木)		南公民館
石田	18日(水)		石田悠遊館
穴切	19日(木)	午前10時～ 11時30分	旧穴切小学校体育館
中道	25日(水)	午後2時～ 3時30分	中道公民館
朝日	26日(木)		朝日悠遊館
羽黒	31日(火)		羽黒悠遊館

本文中の(会)は会場、(申)は申込先、(問)は問合せ先