



健康診査を受診しよう 健康ガイド 1～17ページ

☎ 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
ねっと▶



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
問合先	地域保健課		健康保険課

日程	会場*	申込締切日	託児
12月3日(日)	厚生連	11月6日(月)	—
12月4日(月)	医師会		○

★令和5年度の集団健診は12月4日(月)が最終となります

※厚生連…厚生連健康管理センター(飯田1-1-26)
医師会…医師会健診・検査センター(幸町14-6)

- 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



なでしこ健診(女性限定)

乳がん・骨粗しょう症検診(要予約)、健康相談・体験型食事診断・ミニ講座など ☎ 地域保健課… ☎ 055 (237) 2505

日時 12月11日(月)午後1～4時 会場 健康支援センター ※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

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 申込 指定医療機関に電話で
対象 40歳以上の方

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	11月1日(水)午後	厚生連健康管理センター	受診券*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
	11月12日(日)午前			
	11月13日(月)午後	医師会健診・検査センター		
	11月16日(木)午後	南公民館		
	11月22日(水)午後	アネシス		
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)	11月13日(月)午後	医師会健診・検査センター		
	11月22日(水)午後	アネシス		
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	・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
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	

本文中の(会)は会場、(申)は申込先、(問)は問合先

11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 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(①火曜日コース②月・火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

11月の オレンジカフェ (認知症カフェ)

問健康政策課…☎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。詳しくは健康政策課にお問い合わせください

日時	会場
1日(水)午後1～3時	オレンジカフェ城東(城東4-13-15)
11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)
11日(土)午後1～3時	オレンジカフェわかまつ(若松町6-35)
16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)
18日(土)午後1時～3時30分	オレンジカフェ朝気(朝気3-18-5)
21日(火)午前10時～正午	オレンジカフェ甲府中央(中央1-5-6)
25日(土)午前10時～正午	オレンジカフェすみよし(住吉4-7-22)
25日(土)午後1～3時	オレンジカフェ朝日(朝日3-11-28)
25日(土)午後2～4時	オレンジカフェいけだ(下飯田1-2-17)

認知症のことで困ったら…

山梨県認知症コールセンター：☎055(254)7711 月・水曜日：介護経験者
午後1～5時(土・日曜日、祝日、12/29～1/3は除く) 火・木・金曜日：専門職 が対応



11月9日(木)～11月15日(水)は「山梨禁煙週間」

問地域保健課…☎055(237)2505

禁煙や受動喫煙防止などの普及啓発を行っています。

★卒煙プロジェクト

卒煙を目指す方へご自身に合った禁煙方法を提案し、6か月間、電話やメールでサポートします。

対象 市内在住・通勤の20歳以上で禁煙希望の方
会場 健康支援センター
申込 地域保健課へ電話で



★受動喫煙対策にご協力ください

- ・飲食店など施設内は原則禁煙です
- ・喫煙可能施設には標識の掲示義務があります
- ・喫煙時には、受動喫煙防止のための配慮義務があります。人が多い場所での喫煙は避けましょう



11月15日(水)は「世界 COPD(慢性閉塞性肺疾患)デー」

問地域保健課…☎055(237)2505

COPDは、肺の生活習慣病とも言われ、国の統計では2021年の死亡者数は約1万6,000人でしたが、まだまだ知っている人が少ない病気です。「慢性気管支炎」「肺気腫」の2つを総称してCOPDと呼ばれています。

主な原因は喫煙で、**症状は「階段の昇り降りですぐ息切れ」「せきやたんが続く」「呼吸時にゼーゼー・ヒューヒューする」**など。ゆっくりと進行し元通りには治りません。



★症状のある方は早めに呼吸器専門医に相談を！



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救急安心センターやまなし…(短縮ダイヤル)☎#7119または☎055(223)1418
- ⑤山梨県小児救急電話相談…(短縮ダイヤル)☎#8000または☎055(226)3369

新型コロナウイルス関係はこちら

- ①②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

家族介護教室

腰痛に負けない体づくりを学ぼう

☎問地域保健課…☎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 11月24日(金)午後1時30分～(90分程度)

会場 西公民館多目的集会室

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



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

☎問地域保健課…☎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 11月30日(木)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 11月22日(水)までに電話で



今こそ聞きたい！糖尿病予防教室

☎問地域保健課…☎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 12月5日(火)午後1時30分～3時

会場 保健センタープレイルーム

定員 15人

申込 12月4日(月)までに電話で



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

☎問地域保健課…☎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 11月10日(金)までに電話で

難病患者のつどい

日頃の悩みを話してみませんか

☎問地域保健課…☎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



ひきこもり家族のつどい「かたりどころ」

☎問精神保健課…☎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 11月27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 11月20日(月)までに電話で ※初めての方も参加可

健康づくり同窓会

☎問健康政策課…☎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。

▼11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
大里	10日(金)	午後2時～ 3時30分	大里悠遊館
大国	14日(火)		大国悠遊館
玉諸	15日(水)		玉諸福祉センター
富士川	22日(水)		富士川悠遊館
千代田	28日(火)		北部悠遊館

肺炎球菌予防接種の助成

☎問医療感染症課…☎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

②60～64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(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

本文中の☎は会場、☎は申込先、☎は問合せ先



腹式呼吸でリラクゼーション ～リラックスできる呼吸方法をご紹介～

<腹式呼吸とは>

腹式呼吸は、息を吸う際に腹部を膨らませて、横隔膜を大きく動かす呼吸方法です。胸式呼吸という横隔膜をあまり動かさないで行う浅い呼吸に比べ、一度に吸える空気の量が約2～3倍となります。横隔膜は、肋骨の下にあるドーム状の筋肉で膜状をしており、肺の周りにある筋肉や骨、横隔膜が動くことで呼吸を行っており、息を吸うと横隔膜は下がって肺も膨らみ口や鼻から空気が入って来ます。息を吐こうとすると、下がっていた横隔膜は肺と一緒に上がっていきます。

<呼吸から得られるリラックス効果>

腹式呼吸で得られるもっとも大きな効果はリラックス効果です。腹式呼吸で優位に働くのは副交感神経で、副交感神経はリラックスしてい

るときに働きやすく、腹式呼吸によって副交感神経が優位に働くと気分が落ち着いて、リラックス効果を得ることができます。

腹式呼吸は立ったままや座ったままでもできますが、あおむけに寝た状態で膝を立てて、お腹に手を当てながら行うといいでしょう。口または鼻から大きく息を吐き出し、お腹をへこませる(横隔膜を引き上げる)その後、鼻から大きく息を吸ってお腹を膨らませる(横隔膜を引き下げる)の手順で繰り返し行います。回数は5～10回程度から自分の状態に合わせてタイミングを計りながら実施してみましょう。毎日の生活の中に取り入れてみてはいかがでしょうか。



問市立甲府病院…☎055(244)1111

ご存じですか？

「健康被害救済制度」と「患者からの医薬品副作用報告」

問生活衛生薬務課…☎055(237)2550

医薬品副作用被害救済制度と生物由来製品感染等被害救済制度は、医薬品の副作用などにより入院が必要な程度健康被害を受けた方の救済を図る公的制度です。

「患者からの医薬品副作用報告」とは、医薬品による副作用が疑われる症例についての情報を、患者またはその家族から直接収集し、医薬品の安全対策に活用するための制度です。

(独)医薬品医療機器総合機構 救済制度相談窓口
午前9時～午後5時(平日のみ※年末年始を除く)

☎03-3506-9425

薬の副作用が出たら「PMDA
(医薬品医療機器総合機構)」
にお知らせください



患者副作用報告

検索

医療・介護の情報検索システム 運用開始のお知らせ

問健康政策課…☎055(237)5484

11月1日より、病院・介護事業所などの情報をインターネット上で検索・閲覧できるシステムの運用を開始します。地図や住所からの他、受けられる支援など、さまざまな検索が可能です。ぜひご活用ください。



トップ▶
ページの
イメージ
◀詳しく
はこちら

甲府市ひきこもり支援メタバースを利用してみませんか

問精神保健課…☎055(237)5741

市では、対面での相談が苦手な方がもっと気軽に相談できるよう、メタバース(インターネット上の仮想空間)を活用したひきこもり支援を行っています。

▶心のよりどころ空間

誰でも24時間入室が可能な共有空間で、市のひきこもり支援に関する情報や、個別相談窓口の予約案内などを掲示しています。右記より入室できます。市ホームページからも入室可。



▶森の相談ルーム(個別相談)

市民の方で、現在、精神保健課に相談していない方を対象に、市の精神保健福祉士などが個別の相談に応じます。ご希望の方は、心のよりどころ空間に設置されている予約フォームより申込できます(ニックネームとメールアドレスのみ必要です)。



▲森の相談ルーム

※記載のない限り、申込不要・参加無料・定員は先着順