

**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

◎今年度の集団健診は受付を終了しました

**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	12月5日(火)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
	12月8日(金)午後	医師会健診・検査センター		
	12月11日(月)午後	健康支援センター		
	12月17日(日)午前	厚生連健康管理センター		
	12月19日(火)午後	医師会健診・検査センター		
	12月20日(水)午後	厚生連健康管理センター		
骨粗しょう症 20歳以上の方(妊娠中またはその可能性 がある方は除く)	12月11日(月)午後	健康支援センター	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
	12月19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	・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	

**女性限定** **なでしこ健診** (申問地域保健課…☎055(237)2505)

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

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。希望される方は、地域保健課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

- |   |  |
|---|--|
| <p>救急医療はこちら</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>①救急医療センター・小児初期救急医療センター…<br/>☎055(226)3399</li> <li>②歯科救急センター…☎055(220)1199</li> <li>③山梨県精神科救急受診相談センター…<br/>☎0551(20)1125</li> <li>④救急安心センターやまなし…<br/>(短縮ダイヤル)☎#7119または☎055(223)1418</li> <li>⑤山梨県小児救急電話相談…<br/>(短縮ダイヤル)☎#8000または☎055(226)3369</li> </ul> | <p>新型コロナウイルス関係はこちら</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>①②甲府市受診・相談センター… ①☎055(237)8952<br/>②☎055(225)3195</li> <li>③甲府市新型コロナワクチン接種コールセンター…<br/>☎0120(327)198</li> <li>①③➡平日午前8時30分～午後5時15分</li> <li>②➡平日午後5時15分～翌午前8時30分および<br/>土・日曜日、祝日の24時間</li> <li>※③は12月28日(木)で終了。令和6年1月4日(木)<br/>以降は医務感染症課☎055(242)8176まで</li> </ul> |
|---|--|

※記載のない限り、申込不要・参加無料・定員は先着順

12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(①火曜日コース②月曜日コース若干名空きあり)	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	申込 平日午前9時15分～11時30分に健康談話室へ電話で	

## 12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
6日(水)午後1～3時	オレンジカフェ城東(城東4-13-15)
9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)
9日(土)午後1～3時	オレンジカフェわかまつ(若松町6-35)
19日(火)午前10時～正午	オレンジカフェ甲府中央(中央1-5-6)
21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)
23日(土)午前10時～正午	オレンジカフェすみよし(住吉4-7-22)
23日(土)午後1～3時	オレンジカフェ朝日(朝日3-11-28)
23日(土)午後1時～3時30分	オレンジカフェ朝氣(朝氣3-18-5)
23日(土)午後2～4時	オレンジカフェいけだ(下飯田1-2-17)

### 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!

☎問地域保健課…☎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 12月22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・12人

申込 12月4日(月)～21日(木)の平日に電話で

### 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 令和6年1月12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 令和6年1月11日(木)までの平日に電話で

### 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

☎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 12月19日(火)午前9時20分～11時30分

会場・定員 保健センター・10人

申込 12月15日(金)までの平日に電話で

### こころの健康講演会

ゆりかごから…スマホがつくる孤独、癒す孤独

☎問精神保健課…☎055(237)5741

家庭や学校でも問題となっている「ゲーム・ネット依存」について学ぶ機会として、講演会を開催します。

対象 市内在住でゲーム・ネット依存に関心のある方

日時 12月15日(金)午後2時～3時30分  
(1時30分～受付開始)

会場・定員 南公民館1階大ホール・50人

講師 志田博和さん(山梨県立精神保健福祉センター所長)

申込 12月11日(月)までに市公式LINE、  
やまなしくらしねっとまたは電話で



▲市公式LINE



▲やまなしくらしねっと

### 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。

▼12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
甲運	1日(金)	午後2時～	東公民館
湯田	6日(水)	3時30分	
宮本	7日(木)	午前10時～ 11時30分	御岳公会堂
里垣	12日(火)	午後2時～ 3時30分	里垣悠遊館
東	15日(金)		勤労者福祉センター
能泉	19日(火)		能泉連絡所

本文中の☎は会場、☎は申込先、☎は問合先

## 「もしも」のために「いま」在宅療養を考えてみませんか？

問健康政策課…☎055(237)5484

「在宅療養」とは、住み慣れた自宅や地域で療養し、家族などと一緒に、あるいは1人暮らしであっても、医療・介護などの支援を受けながら、自分らしく在宅で生活ができることです。

また、「もしも」のために「いま」、自分らしく過ごせるよう、元気なうちから家族や医療・介護従事者と想いを共有(「ACP(人生会議)」)しましょう。

市ではさまざまな取組を行っています！

周知用ポスターの掲示



ACP ノートの配布  
自分の想いを整理し書き込むことができます！



出前講座  
「ご存じですか？在宅療養」  
医療・介護の専門職が皆さまの地域に出向きます！



在宅療養の動画配信  
在宅療養の実際や各専門職の働き甲斐をPR！



ACPについて詳しくはこちら▶

## 食中毒に気をつけましょう！

問生活衛生薬務課…☎055(237)2550

### ★ノロウイルスに注意★

食中毒は夏だけではなくあります。毎年ウイルスによる食中毒が冬に多発しています。

年間の食中毒の患者数の第1位はノロウイルスによるもので、その大半は11月から2月に発生するなど、感染力が強く、集団発生を起こしやすいため、注意が必要です。ノロウイルスによる食中毒は主に調理者を通じた食品の汚染により発生するため、以下の3つに気をつけましょう。

- ①調理する人の「健康管理」
- ②作業前などの「手洗い」
- ③調理器具の「消毒」



## いきいきサロン活動写真展

問福祉保健部総務課…☎055(237)5613  
市社会福祉協議会…☎055(225)2118

### ★活動写真展★

市内の「いきいきサロン」の活動を写真やパネルで紹介します。

日時 12月18日(月)～22日(金)午前9時～午後5時  
※18日は1時30分から、22日は4時まで

会場 本庁舎1階市民活動室

### ★サロンで一緒に活動しませんか★

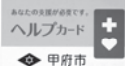
「いきいきサロン」は、地域集会所や公民館などで、茶話会や軽体操などを自由に企画し、高齢者の誰もが参加できる集いの場です。サロンの設立や参加の相談など、興味のある方は気軽にお問い合わせください。

## 「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

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。



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

電車やバス  
席をお譲りください

駅や商業施設  
声をかけるなどの配慮をお願いします

### 災害時

安全に非難するための支援をお願いします



▶「ヘルプマーク」・「ヘルプカード」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