



健康診査を受診しよう

健康ガイド11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・個別医療機関健診・各種がん検診は受付を終了しました

来年度の健診などは、広報こうふ4月号と一緒に配布する令和6年度版『甲府市民健康ガイド』でお知らせします。

その他の健診

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▶



健診・対象	日時	会場	持ち物	申込・予約
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	指定医療機関	受診券 健診票 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
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	<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

◎精密検査を受けましょう

問地域保健課…☎055(237)2505

市が行う各種検診などで、精密検査が必要となった方は早めに受診してください。市から電話や手紙で受診状況を確認させていただく場合があります。ご理解・ご協力をお願いします。

2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
7日(水)午後1～3時	オレンジカフェ城東(城東4-13-15)
10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)
10日(土)午後1～3時	オレンジカフェわかまつ(若松町6-35)
15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)
17日(土)午後1時～3時30分	オレンジカフェ朝気(朝気3-18-5)
20日(火)午前10時～正午	オレンジカフェ甲府中央(中央1-5-6)
24日(土)午前10時～正午	オレンジカフェすみよし(住吉4-7-22)
24日(土)午後1～3時	オレンジカフェ朝日(朝日3-11-28)
24日(土)午後2～4時	オレンジカフェいけだ(下飯田1-2-17)



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新型コロナワクチン接種について(医務感染症課)… ☎055(242)8176
- 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

本文中の(会)は会場、(申)は申込先、(問)は問合せ先

家族介護教室

申 閏地域保健課… ☎ 055 (237) 1173

- ① 認知症について知ろう～関わり方とサービスの利用～
 - ② マッサージ師から学ぼう～知って得する在宅マッサージのすすめ～
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、介護に関する学習などを行います。
- 日時** ① 2月14日(水)午後1時30分～(90分程度)
② 3月1日(金)午後1時30分～(90分程度)
- 会場** ① 南西公民館 大会議室 ② 東公民館 地域集会所
- 定員** ①② 15人程度
- 申込** ①② 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



▲詳しくはこちら

- ③ 親の介護が気になり始めたあなたへ
～介護と仕事・育児を両立するコツ見つけませんか？～
介護と仕事・育児の両立について一緒に考えてみませんか。困ったときに相談できる場所や制度についてお伝えします。

日時 3月3日(日)午前10時～(90分程度)
会場 本庁舎1階市民活動室
定員 15人程度
申込 2月28日(水)までに地域保健課へ電話または市公式LINEで



▲市公式LINE

ひきこもり家族のつどい「かたりどころ」

申 閏精神保健課… ☎ 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 市内在住でひきこもり状態にある方のご家族
日時 2月26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 2月19日(月)までに電話で



受動喫煙防止にご協力ください

閏地域保健課… ☎ 055 (237) 2505

受動喫煙を防止するため、原則室内は禁煙です。喫煙禁止場所以外でも、受動喫煙が生じることがないように配慮する義務が法律で定められています。



施設の出入り口付近や、人が多く集まるような場所を避け、できるだけ周囲に人がいない場所で



庭やベランダなどの喫煙も、見えない煙が室内や近隣の住宅に流れ込むことがあるのでご注意ください



お医者さんにかかるときは

閏健康保険課… ☎ 055 (237) 5371

医療機関を上手に受診しましょう

同じ病気でも安易に医療機関を受診すると医療費の増加に加え、検査や薬の重複で体への影響が心配されます。治療法に不安がある場合は医師に相談しましょう。

かかりつけ医を持ちましょう

体調に気になることがあった場合、自分の病歴や健康状態を把握している「かかりつけ医」がいると安心です。



お薬手帳を活用しましょう

薬は用量・用法を守って服用しなければ効果が得られないばかりか、副作用を生じることがあります。手元に飲み残した薬やすでに処方されている薬がある場合は、医師や薬剤師に相談しましょう。

「お薬手帳」を1冊にすると処方薬の確認ができます。受診の際は医師に「お薬手帳」を提示しましょう。



家計にもやさしいジェネリック医薬品を活用してみませんか？

ジェネリック医薬品は、厚生労働省が安全性や効き目が新薬(先発医薬品)と同等と認めている薬です。開発コストが抑えられるため低価格となり、皆さんの薬代負担軽減や安定した医療保険制度の維持にもつながります。

※変更できない薬や取り扱いのない薬もあるので、ご利用の際は医師や薬剤師に相談しましょう。なお、現在一部のジェネリック医薬品の供給に不安定な状況が見受けられ、薬局などで購入できない場合があります



※記載のない限り、申込不要・参加無料・定員は先着順

乳がんについて知っておきましょう

<乳がんとは>

2019年、乳がんと診断された患者数はおよそ10万例で、女性が患うがんの中で最も多く、生涯に乳がんを患う女性は9人に1人と推定されています。最新の2021年のデータでは、女性年代別30～64歳の死亡数が1位となっています。

<治療について>

乳がんの治療には、外科療法、薬物療法、放射線療法などがあります。最近では、ラジオ波焼灼術が保険適応となり、治療の選択肢が増えました。実際に個々の患者さんで治療方針を決める際は、ステージとがん細胞のタイプに応じて、適切な治療を組み合わせる決めていきます。

乳腺専門医は、診療ガイドラインに沿って標準治療を提案することが多いです。標準治療とは、「現時点で、患者さんに最も効果が期待でき、安全性も確認された最善の治療」のことです。治療の詳細な内容は、『患者さんのための乳がん診療ガイドライン2023年版』に掲載されています。

<日頃から気をつけよう>

早期発見には検診や受診が重要ですが、日頃から乳房の状態を意識する生活習慣「ブレスト・アウェアネス」も大切です。



自分の乳房の状態をまず知り、変化に気を付けることは、日常生活の中でも取り組むことができ、継続できます。また、この生活習慣を身に付けることで、乳房と乳がんに対する関心が高まり、さまざまな情報を十分に活用すること（ヘルス・リテラシー）の向上も期待されます。

★「ブレスト・アウェアネス」4つのポイント★

- 01 普段から乳房をチェックして、自分の乳房の状態や月経周期による変化を知っておきましょう
- 02 乳房の変化に気を付けましょう
- 03 気になる変化に気づいたときには、検診を待たずにすぐに乳腺外来のある医療機関を受診しましょう
- 04 自覚症状が無くても、40歳から2年に1回、定期的に検診を受診しましょう

(参考)

国立がん研究センター がん情報サービス「最新がん統計」
乳癌診療ガイドライン2022年版
日本乳癌学会ホームページ

市立甲府病院外科 ^{まるやまたかのり}丸山孝教 医師

〒400-0555 甲府市相生2-17-1 市立甲府病院… ☎055(244)1111

がん患者アピアランスケア支援事業

がんの治療に伴う外見の変化に対する心理的不安を軽減し、皆さんの自分らしい日常生活を応援するため、ウィッグなどの補整具の購入費用を助成します。

次のいずれにも該当する方

対象

- ・市内在住の方
- ・がんと診断されたことがある方
- ・がん治療のために補整具を購入した方

申請

- ・令和5年4月1日以降の購入で、購入日の翌日から1年以内のもの
(医療保険が適用となるものや他の市町村などで同様の助成を受けたものは対象外)
- ・郵送または持参で

対象補整具	助成回数	限度額(税込み)
<ul style="list-style-type: none"> ・ウィッグ (部分用ウィッグおよびヘアエクステンション、頭皮保護用ネットを含む) ・帽子 (毛付きのものを含む) 	1人あたり 1回	2万円
<ul style="list-style-type: none"> ・乳房用の補整下着 (下着とともに使用するパッドを含む) 	1人あたり 左右1回ずつ	2万円
<ul style="list-style-type: none"> ・人工乳房、人工乳頭 (乳房再建手術などにより体内に埋め込まれたものを除く) 	1人あたり 左右1回ずつ	10万円

【申請・お問い合わせ】

甲府市役所 地域保健課 保健予防係 〒400-0858 甲府市相生2-17-1
☎055-237-2505

