



**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。

インターネット  
(やまなしくらしねっと) ▶



	19～39歳	40～74歳	75歳以上
年齢など	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
6月11日(火)	医師会	5月13日(月)	—
6月15日(土)	厚生連	5月15日(水)	—
6月16日(日)		5月16日(木)	—
6月21日(金)	医師会	5月21日(火)	○
6月22日(土)		5月22日(水)	—
6月27日(木)		5月27日(月)	—
6月28日(金)	北部悠遊館	5月28日(火)	—
6月29日(土)	厚生連	5月29日(水)	—
7月3日(水)	医師会	6月3日(月)	—
7月4日(木)		6月4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』10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)
  - 厚生連健康管理センターでの集団健診では骨粗しょう症検診も同時に受診できます
  - 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
  - 北部悠遊館は、車の乗り入れはできません
- ※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)  
北部悠遊館(下帯那町3054-4)

**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 7月～令和7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	5月25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	・市公式LINE ・地域保健課へ電話、来所で予約 ※5月25日(土)は託児あり。希望の方は地域保健課へ電話で予約してください
	6月2日(日)午前	厚生連健康管理センター		
	6月7日(金)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がある方は除く)	5月25日(土)午前	健康支援センター	※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	
子宮頸がん 満20歳以上の女性(妊婦も対象。令和5年度に受診した方は対象外)	令和7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
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7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	※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	・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

本文中の(会)は会場、(申)は申込先、(問)は問合先

5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金曜日コース②水・木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	

## 5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。詳細は各オレンジカフェまで

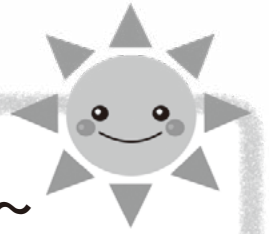
日時	会場	問い合わせ先
1日(休)午後1～3時	オレンジカフェ城東(城東4-13-15)	☎055(233)6411
11日(土)午前9時30分～11時30分	オレンジカフェ千塚(千塚3-1-32)	☎055(242)7831
11日(土)午後1～3時	オレンジカフェわかまつ(若松町6-35)	☎055(223)8101
16日(休)午後1時30分～3時30分	オレンジカフェ甲府駅前(宝1-9-1-2階)	☎055(221)8725
18日(土)午後1時～3時30分	オレンジカフェ朝気(朝気3-18-5)	☎090(4722)9403
21日(火)午前10時～正午	オレンジカフェ甲府中央(中央1-5-6)	☎055(236)8611
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)	☎055(221)0071
25日(土)午後1～3時	オレンジカフェ朝日(朝日3-11-28)	☎055(298)6461
25日(土)午後2～4時	オレンジカフェいけだ(下飯田1-2-17)	☎055(236)3530

## 5月から救急医療の体制が一部変わります



- ①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  
★救急車を呼ぶか医療機関を受診するか判断に迷うときにご相談ください  
※365日・24時間受け付けます  
※小児については④山梨県小児救急電話相談にお問い合わせください
- ②山梨県救急医療情報センター…☎055(224)4199  
★受診可能な医療機関をご案内します  
※平日・土曜日 午前8時30分～午後6時(5月17日(金)からは毎日午後11時まで受付)  
※上記以外の時間は③救急医療センター☎055(226)3399にお問い合わせください
- ③救急医療センター(小児を除く)  
★急な病気やけがの救急診療を行います  
【5月16日(木)まで】救急医療センター…☎055(226)3399  
【5月17日(金)以降】山梨大学医学部附属病院 初期救急医療センター…☎055(273)1122  
※毎日午後6～11時(受診の受付は10時30分まで)
- ★次の問い合わせ先は5月以降も変更はありません
- 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  
⑤小児初期救急医療センター…☎055(226)3399  
⑥歯科救急センター…☎055(220)1199  
⑦山梨県精神科救急受診相談センター…☎0551(20)1125





# 熱中症予防対策 ～暑熱順化が大切～

問健康政策課…☎055(237)2586

熱中症の予防には、本格的に暑くなる前に、暑さになれること(=「暑熱順化」)が大切です。汗をかく習慣を身に付けて、暑さに強い体を作りましょう。

## ★暑熱順化の方法と運動の例★

暑熱順化は、「やや暑い環境」で「ややきつい」と感じる程度の運動を1日30分程度、おおむね1～2週間程度続けるのが効果的！



ウォーキング…  
1日30分を週5回



筋トレ・ストレッチ…  
1日30分を週5回～毎日



入浴(湯船につかる)…  
2日に1回、湯の温度が高めの場合は時間は短め



▶クールシェアスポット協力企業・団体を募集中! 詳しくは本誌P12へ

### 成人男性を対象とした風しん抗体検査・風しん第5期定期接種(全額無料)

問医務感染症課…☎055(237)2587

- 内容** ①風しん抗体検査を受検  
②風しん抗体価が低い場合は麻しん風しん混合(MR)ワクチンを接種
- 対象** 昭和37年4月2日～昭和54年4月1日に生まれた男性
- 期間** 令和7年3月31日まで
- 申込** 対象者に送付したクーポン券を使用し、全国の指定医療機関または健診(市で行う集団健診・職場等で行う事業所健診)の際に、風しん抗体検査を受けてください

※今年度で助成は終了となりますのでご注意ください

### ひきこもり家族のつどい「かたりどころ」

問問精神保健課…☎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** 市内在住でひきこもり状態にある方のご家族
- 日時** 5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** 5月20日(月)までに電話で



### ウォーキング健康教室

問問地域保健課…☎055(237)2505

正しい姿勢や効果的な歩き方など、ウォーキングの基礎を講義と実技で学びます。

- 日時** 5月24日(金)午前10時～11時30分  
(受付開始9時45分～)
- 会場** 小瀬スポーツ公園 体育館サブアリーナ
- 定員** 25人
- 申込** 5月23日(木)までに電話で(平日のみ)

### すこやか地域サポーター養成講座(全3回)

問問長寿介護課…☎055(237)5613  
問問市社会福祉協議会…☎055(225)2118

高齢者が主体となって活動するいきいきサロンや地域活動などに役立つ体操やレクリエーションを学びます。

- 日時** ①6月13日(木)、7月11日(木)、8月8日(木)  
②6月27日(木)、7月25日(木)、8月22日(木)  
①②午前9時～正午  
※①②それぞれ全て出席で認定証を発行
- 会場** ①貢川福祉センター  
②相川福祉センター
- 定員** 各15人程度(市内在住で地域福祉に関心のある方)
- 申込** 市社会福祉協議会に電話で

本文中の☎は会場、①は申込先、②は問合先



## 薬のやくそく ～きちんと飲めていますか？～

薬が正しく効果を現すためには決められた量、回数、時間を守らなければなりません。皆さんは薬をきちんと飲めていますか？

### <薬を飲むタイミングは？>

- 食前…食事の30分前
- 食直前…食事のすぐ前
- 食後…食事の後30分以内
- 食間…食事と食事の間、食後2時間後
- 就寝前…寝る直前から30分前まで
- 頓用…症状がある時に飲む



その他にも、「何時間ごと」「週に何回」などと決められた薬もあります。新しい薬が増えているため、飲み方の種類も多くなってきています。薬を受け取る時に、薬剤師に確認しましょう。

### <薬はどうやって飲む？>

薬は十分な量の水やぬるま湯で飲むようにしましょう。また、牛乳やグレープフルーツジュースなど、飲み合わせが良くない薬があるものや、アルコールと一緒に飲むことは避けましょう。

### <薬を噛み砕いて飲んでも大丈夫…？>

薬の表面をコーティングしたり、効果が長く続くよう調整しているものがあります。自身の判断で錠剤を噛んだりつぶしたり、カプセルを外したりしないようにしましょう。飲みにくいときは、医師・薬剤師に相談しましょう。

### <お子さんの薬の誤飲を防ぐために>

「はいはい」や「つたい歩き」をするようになると、手に触れたものを何でも口に入れるようになります。生後6か月～2歳ごろは最も誤飲に注意が必要です。薬はお子さんの手の届かないところに置きましょう。また、薬以外のものと区別し、高温多湿を避けた直射日光の当たらないところに保管しましょう。

<参考>

田中良子著、『薬効別服薬指導マニュアル第9版』、(株)じょう

問市立甲府病院…☎055(244)1111



毎年5月31日～6月6日は禁煙週間です

できるだけ無理なくチャレンジしてみませんか？

## 5月31日は「世界禁煙デー」

問地域保健課…☎055(237)2505

たばこの害や禁煙の健康への影響については、すでに広く知られていますが、昨年、市が実施した市民アンケートでは、喫煙者の割合が前回調査(令和元年度)より増加していました。しかし、**喫煙者の6割以上が禁煙したいと考えています。**



### 禁煙の成功には準備が大切

- ①なるべくストレスがかからない時期を選び禁煙開始日を決める
- ②禁煙したい気持ちが高めるために禁煙する理由を確認する
- ③どんな時に吸いたくなるかなど自分の喫煙行動や習慣を観察・記録する
- ④吸いたい気持ちのコントロール方法を練習し、喫煙以外のストレス対処法を知る



### 自分に合った方法で無理なく禁煙

- ①完全に自力で行う方法
- ②薬局などで買える禁煙補助薬を利用する方法(禁煙支援薬局で実施)
- ③医師の指導のもとで禁煙補助薬を利用する方法(禁煙外来で実施)



### 禁煙について相談できます

保健師が個別に対応し、喫煙行動や習慣、ニコチン依存度を確認し、禁煙方法の提案などを行います。ぜひお問い合わせください。

### 喫煙はルールを守って～受動喫煙対策配慮義務～

たばこを吸うときは、決められた喫煙場所を利用する、できるだけ周りに人がいない場所を選ぶなど、受動喫煙防止のための配慮をお願いします。

