



**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)▶



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
7月3日(水)	医師会	6月3日(月)	—
7月4日(木)		6月4日(火)	○
7月15日(月・祝)	厚生連	6月17日(月)	—
7月20日(土)	医師会	6月20日(木)	—
7月23日(火)		6月24日(月)	—
7月24日(水)		7月5日(金)	—
8月5日(月)		7月22日(月)	—

- 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
- ※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)

**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	6月2日(日)午前	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
	6月7日(金)午後	医師会健診・検査センター		
	6月13日(木)午後	厚生連健康管理センター		
	6月25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)	6月25日(火)午後	医師会健診・検査センター		
	7月12日(金)午後			
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 ※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	
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	

※記載のない限り、申込不要・参加無料・定員は先着順

# 6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。詳細は各オレンジカフェまで

日時	会場	問い合わせ先
5日(水)午後1～3時	オレンジカフェ城東(城東4-13-15)	☎055 (233) 6411
8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
8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
18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
20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)	☎055 (221) 8725
22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
22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
22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
29日(土)午後1～3時	オレンジカフェ朝日(朝日3-11-28)	☎055 (298) 6461



## ひとりで悩んでいませんか？高齢者虐待に気づき、防ごう！

問地域保健課… ☎055 (237) 1173

高齢者虐待には「身体的」「介護・世話の放棄・放任」「心理的」「性的」「経済的」の5つの種類があります。あなたの気づきで高齢者虐待は防ぐことができます。あれ？と思ったら、地域保健課や地域包括支援センターにご相談ください。



### 地域包括支援センターについて

地域の保健・福祉・医療の総合的な相談窓口として、市内9か所に設置しています。6月からは家族の介護をしている方を対象とした教室(左ページ参照)を開催しています。



## 甲府市ひきこもり支援メタバース 「心のよりどころ空間」

問精神保健課… ☎055 (237) 5741

ひきこもり相談専用ダイヤル… ☎055 (242) 8667

甲府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。

### ★メタバースを活用した交流会

当事者やその家族を対象に、交流会を開催します。心のよりどころ空間の予約フォームからお申し込みください。

日時 6月27日(木)午後3～4時

※9・12月にも予定しています



### ★さまざまなひきこもり支援事業を活用しよう！

- ひきこもり市民講演会  
→ひきこもりへの理解を深めるための講演会です。
- 電話相談・来所相談  
→市の相談員が相談に応じます。
- 家族のつどい「かたりどころ」・「家族教室」  
→ひきこもり状態にある方のご家族が対象です。
- 居場所づくり事業  
→当事者が自宅以外に気軽に過ごせる場です。



## 「これから」のために「いま」、 ACPをはじめてみませんか？

問健康政策課… ☎055 (237) 5484

ACP(アドバンス・ケア・プランニング)とは、自分の大切にしているもの・こと・価値観や、自分が病気や介護が必要になったときに「どう生活したいか」や「どう過ごしたいか」を考え整理し、大切な人や支えてくれる人と自分の想いを共有する過程です。

市ではさまざまな取り組みを行っています！

「わたしの想いノート」で  
自分の想いをカタチに！  
県央ネットやまなし※で配布中



※甲府市・韮崎市・南アルプス市・甲斐市・笛吹市・北杜市・山梨市・甲州市・中央市・昭和町



▲在宅療養について  
学びたい方は  
こちらから



▲医療機関・  
介護サービス  
事業所を探す



▲ACPについて  
詳しくはこちら

本文中の☎は会場、☎は申込先、問は問合せ先

6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	

### がんについて知るための展示

～がん検診 あなたの暮らしの 習慣に～

問地域保健課…☎055(237)2505

日本人の2人に1人はかかるといわれているがんについて、予防や検診を暮らしの習慣にするために、まずは知ることから始めてみませんか。

日時 6月10日(月)正午～21日(金)午後4時

会場 本庁舎1階 展示コーナー

### 家族介護教室

気持ちも体もリフレッシュ～笑って動いて～

申間地域保健課…☎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の方を対象に、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 6月14日(金)午後1時30分～(90分程度)

会場・定員 南公民館 多目的集会室・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

### 健康づくり同窓会

問健康政策課…☎055(237)2586

原則として75歳以上の方を対象に、医療専門職による健康づくりの講義や体操、各種計測や健診の申込などを行います。他地区での参加も可能です。

▼6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
相生	11日(火)	②	相生福祉センター 1階
新紺屋	14日(金)	①	北東公民館 多目的集会室
伊勢	18日(火)	①	伊勢悠遊館 第1・2・3 和室
春日	20日(木)	②	本庁舎 市民活動室
相川	27日(木)	①	相川福祉センター 1階大広間
国母	28日(金)	①	南西公民館 大ホール

時間 ①午前10時～11時30分 ②午後2時～3時30分

### 高齢者の肺炎球菌予防接種の助成

問医務感染症課…☎055(237)2587

対象 ①満65歳の方(公費負担の対象となるのは66歳になる誕生日の前日まで)

②60～64歳で心臓、腎臓もしくは呼吸器の機能の障がいはたはヒト免疫不全ウイルスにより免疫の機能の障がい(を有する方(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)

申込 直接医療機関へ電話で(受診の際は「肺炎球菌ワクチン予防接種助成券」を持参してください)

※助成の有無を問わず、過去に1度でも接種をした方は助成対象外

※助成券は65歳の誕生月の翌月以降に順次発送

### いきいき脳げんき塾「なかまと創る大人の遠足プラン」

～本当は準備がいちばんおもしろい！～

申間健康政策課…☎055(237)5484

仲間と行き先から旅の計画を考え、楽しみながら認知症予防に取り組みましょう。

対象 市内在住の65歳以上で、①～③の全てを満たす方  
①認知症の診断を受けていない ②期間中、継続して参加できる ③初めて参加する

初回説明会 6月26日(水)午後1時30分～(90分程度)

期間 7月から約6か月間(全18回)の各水曜日  
午後1時30分～(90分程度)

会場・定員 相生福祉センター・15人

申込 6月19日(水)までに電話で

### 「健康リーダー養成講座」受講者募集(全5回)

申間健康政策課…☎055(237)2586

「健康リーダー」は、健康に関する正しい知識や技術を日常生活の中で身近な方に伝え、自分も地域も、心も体も健康にする活動を行います。全て受講された方には、健康リーダー認定バッジを贈呈します。

対象 市内在住の19歳以上(年度末年齢)で地域で健康づくり支援活動を行う意欲があり、全5回の講座に参加できる方

日時 7月2日、9月17日、10月15日、11月19日、12月17日(いずれも火曜日)  
午前9時30分～正午

会場・定員 富士川悠遊館・30人

講師 山梨学院大学スポーツ科学部講師ほか

申込 6月17日(月)までに電話または件名を「健康リーダー養成講座申込」と記載し、住所、氏名、生年月日、性別、連絡先と現在行っている地域での活動があれば記載の上、Eメール(kenkouss@city.kofu.lg.jp)で



### 救急医療

救急医療は緊急時の診療に対応するものです。体調などに不安がある場合は、診療時間内にかかりつけ医などを受診してください。

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

②山梨県救急医療情報センター…☎055(224)4199

③山梨大学医学部附属病院 初期救急医療センター…

☎055(273)1122

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

➡受付時間など詳しくは裏表紙へ