



**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、  
『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	後期高齢者医療制度加入者(一定の障がいのある65歳以上の方を含む)
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
8月5日(月)	医師会	7月5日(金)
8月22日(木)		7月22日(月)
9月2日(月)		8月2日(金)
9月3日(火)		8月5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)
- 風しん抗体検査を希望の方は、医療感染症課【☎055(237)2587】へお問い合わせください  
※医師会…医師会健診・検査センター(幸町14-6)

**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	7月12日(金)午後	医師会健診・検査センター	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	<ul style="list-style-type: none"> <li>市公式LINE</li> <li>地域保健課へ電話、来所で予約</li> </ul>
	7月14日(日)午前	厚生連健康管理センター		
	7月29日(月)午後	健康支援センター		
	7月31日(水)午後	北公民館		
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)	7月12日(金)午後	医師会健診・検査センター	受診券 自己負担金 健康保険証	<ul style="list-style-type: none"> <li>7月29日(月)は女性限定の「なでしこ健診」です。託児を希望の方は地域保健課へ電話で予約してください。</li> </ul>
	7月29日(月)午後	健康支援センター		
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	<ul style="list-style-type: none"> <li>地域保健課へはがき</li> <li>市公式LINE</li> <li>やまなしくらしねっとで受診券を申込</li> <li>※電話での申込はできません</li> </ul>
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)	令和7年3月末(指定医療機関受診可能日)まで		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

7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	

## 7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
3日(水)午前10時～正午	オレンジカフェ中道・上九一色(下向山町910)	☎055(298)6461
3日(水)午後1～3時	オレンジカフェ城東(城東4-13-15)	☎055(233)6411
13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
13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(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
18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
20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(日)午後1時30分～3時30分	オレンジカフェ甲府小瀬(小瀬町379-1)	☎055(220)2323
27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
27日(土)午後1～3時	オレンジカフェ朝日(朝日3-11-28)	☎055(298)6461
27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



### 熱中症警戒アラートが発表されたら

問健康政策課…☎055(237)2586

気温が著しく高くなり、熱中症の危険性が極めて高くなると、環境省と気象庁から段階に応じて「熱中症警戒アラート」または「熱中症特別警戒アラート」が発表されます。これを市では、防災無線や市公式LINEなどにより周知します。

#### ★アラート発表時の予防行動★

- ・室内でエアコンを利用するなど涼しい環境で過ごしましょう
- ・熱中症のリスクが高い方に声かけをしましょう
- ・普段以上にこまめな水分補給や涼しい服装をするなど「熱中症予防行動」を実践しましょう
- ・不要不急の外出はできるだけ避けましょう
- ・暑さ指数を確認しましょう



### 「こうふ健康アプリ」配信中です

問健康政策課…☎055(237)2586

歩数や体重、食事の記録やAIによる栄養のアドバイスなどの機能がある「こうふ健康アプリ」をぜひご自身の健康管理にご活用ください。

#### ★アプリ内でポイントを貯めよう★

目標歩数の達成や、各種記録を行うことでアプリ内にポイントが貯まります。貯めたポイント数に応じて電子マネーと交換することができます。

市民および市内事業所に勤務する方が対象！  
※電子マネーとの交換は、18歳以上で甲府市に住民票のある方が対象です

健康アプリについては  
こちらから▶



### 「ヘルプマーク」を見かけたら 思いやりのある行動を!!

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

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。



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

## ひきこもり家族のつどい「かたりどころ」

甲府精神保健課…☎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** 7月29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** 7月22日(月)までに電話で

## あなたの食事は☆いくつ？

食品模型から選んだ食事をサッと診断

甲府地域保健課…☎055(242)8301

あなたの食事の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** 8月6日(火)午後1時20分～3時30分  
**会場** 保健センター  
**定員** 10人  
**申込** 8月5日(月)までに電話で



## 認知症サポーター養成講座

甲府健康政策課…☎055(237)5484

認知症に関する正しい知識や、コミュニケーション方法などについての基礎講座です。

**対象** 市内在住または在勤、在学の方  
**日時** 8月19日(月)午前9時30分～正午  
**会場** 男女共同参画センター(南庁舎1号館3階)  
**定員** 20人  
**申込** 8月9日(金)までに電話で

## 認知症サポーターステップアップ講座(全3回)

甲府健康政策課…☎055(237)5484

認知症サポーターが学びを活かして、地域の中で活動するための実践的な講座です。

**対象** 認知症サポーター養成講座の修了者  
**日時** ①8月27日(火)午前9時30分～正午  
②9月3日(火)午前9時30分～正午  
③9月10日(火)午前9時30分～正午  
**会場** 男女共同参画センター(南庁舎1号館3階)  
**定員** 20人  
**申込** 8月19日(月)までに電話で

## 健康づくり同窓会

甲府健康政策課…☎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座や体操、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。

▼7月の対象地区(受付は開始時刻の30分前～)

地区	日程	会場
新田	4日(木)	西公民館大ホール
住吉	5日(金)	住吉悠遊館
石田	9日(火)	石田悠遊館
千塚	18日(木)	北公民館大ホール
大国	23日(火)	大国悠遊館
羽黒	26日(金)	羽黒悠遊館

**時間** 午前10時～11時30分

## 家族介護教室

食べること・栄養をとること～さまざまな方法をご紹介します～

甲府地域保健課…☎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** 7月25日(木)午後1時30分～(90分程度)  
**会場** 北公民館 多目的室  
**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



## 甲府市食品リスクコミュニケーター養成講座

甲府衛生薬務課…☎055(237)2550  
FAX 055(242)6178

食品のリスクなどについて正しく理解し、正確な情報を発信できる市民を養成するための講座を開催します。

**対象** 市内在住18歳以上で全ての講座を受講できる方  
**日程** 8月21日～11月20日の水曜日(全14回)  
**講師** 大学教授、食品衛生の専門家など  
**定員** 16人(応募多数の場合は抽選)  
**申込** 7月19日(金)までに電話、FAXまたはEメール(skesykm@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  
→24時間・365日対応
- ②山梨県救急医療情報センター…☎055(224)4199**  
→平日・土曜:午前8時30分～午後11時  
日曜・祝日:午後6～11時
- 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  
→毎日:午後6～11時(受付は10時30分まで)
- ④甲府市医師会 救急医療センター(休日の医療機関の案内)**  
…☎055(226)3399  
→日曜・祝日:午前8時30分～午後5時30分
- 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  
→平日:午後7時～翌朝7時 土曜:午後3時～翌朝7時  
日曜・祝日:午前9時～翌朝7時
- ⑥小児初期救急医療センター…☎055(226)3399**  
→平日:午後7時～翌朝7時 土曜:午後3時～翌朝7時  
日曜・祝日:午前9時～翌朝7時
- ⑦甲府市歯科医師会 歯科救急センター…☎055(220)1199**  
→平日・土曜:午後7～11時 日曜・祝日:午後5～11時
- ⑧山梨県精神科救急受診相談センター…☎0551(20)1125**  
→24時間・365日対応