



## 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
問合先	地域保健課		健康保険課

日程	会場*	申込締切日
9月20日(金)	医師会	8月20日(火)
9月21日(土)	厚生連	8月21日(水)
9月29日(日)		8月29日(木)
9月30日(月)	相川悠遊館	8月30日(金)

- 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
- ※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)  
相川悠遊館…古府中町6019

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

### 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 申 込 指定医療機関に電話で  
対 象 40歳以上の方

### 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	8月24日(土)午前	健康管理事業団	受診票*1	市公式LINE 地域保健課へ電話、来所で予約
	9月5日(木)午後	医師会健診・検査センター	自己負担金 健康保険証	
	9月9日(月)午後	南公民館	*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	
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)	9月5日(木)午後 10月23日(水)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	

## 健康談話室 健康ガイド 21ページ

会(申)問健康談話室…☎055(221)3560  
問健康政策課…☎055(237)2586

8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・金曜日コース②月・火・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	

※記載のない限り、申込不要・参加無料・定員は先着順

# 8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
7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
7日(水)午後1～3時	オレンジカフェ城東(城東4-13-15)	☎055 (233) 6411
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)	☎055 (242) 7831
10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
15日(水)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
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)	☎090 (4722) 9403
18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
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)	☎055 (236) 8611
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)	☎055 (221) 0071
24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
31日(土)午後1～3時	オレンジカフェ朝日(朝日3-11-28)	☎055 (298) 6461



## 食中毒を予防しよう！

問衛生業務課…☎055 (237) 2550

### ★8月は食品衛生月間です★

気温や湿度が高くなる夏場は食中毒が発生しやすくなります。家庭でできる食中毒予防の三原則を徹底しましょう。

#### ①つけない

調理や作業ごとに手洗いや器具の使い分けをしましょう。

#### ②ふやさない

購入した食品はすぐ冷蔵庫に。また、すばやく調理して早めに食べるようにしましょう。

#### ③やっつける

食品は中心部まで十分に加熱を。器具などは洗剤できれいに洗い、熱湯などで殺菌消毒をしましょう。



## こつを学んで うんどう続けて ふやせ健康貯金！運動教室

申問地域保健課…☎055 (237) 2505

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、無理なく負担なく楽しく自宅で取り組める方法を専門講師から学べます。

**対象** 持病や運動制限がなく、運動を始めたいと思っている74歳以下の方

**日時** 8月30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** 平日午前8時30分～午後5時15分に電話で

運動が苦手な方も  
安心して参加できます



## 熱中症を予防しよう！

問健康政策課…☎055 (237) 2586

### ★子どもの熱中症に注意★

子どもは体温調節機能が未熟なため、脱水症状を起こしやすく、わずかな時間で悪化しやすいなど熱中症のリスクが高くなります。

#### ～子どもの熱中症予防のためのポイント～

- 日頃から暑さに慣れさせる  
…運動や入浴で発汗の習慣を
- 三食しっかり食事をとり、こまめな水分補給  
…外出や入浴、お風呂の前後にも水分補給を
- 服装選びに工夫を  
…吸湿・通気性がよく、温度調整ができる服装を  
帽子で日よけも
- 子どもの様子をよく観察  
…異常な発汗や唇の渇きなどがなければ
- 車内に子どもを置きざりにしない  
…エアコンを使っても絶対にひとりにしない

チェック  
しよう！



## 「認知症簡易チェックシステム」 をご活用ください！

問健康政策課…☎055 (237) 5484

### ★認知症は心配するより、まず知ること★

パソコンやスマートフォンから無料で簡単に認知症のチェックができるようになりました。まずは、身近な方やご自分の状態を確認してみてください。

#### ～認知症に早く気づくことのメリット～

- ①今後の生活の準備をすることができます
- ②症状が一時的な場合や、軽快する場合があります
- ③進行を遅らせることが可能な場合があります

#### 認知症チェックサイト



▲アクセスは  
こちらから

※このシステムは医学的診断をするものではありません  
※通信料は自己負担となります

本文中の(会)は会場、(申)は申込先、(問)は問合先

## 健康づくり同窓会

☎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。

▼8月の対象地区(受付は開始時刻の30分前～)

地区	日程	会場
池田	8日(木)	山梨県立大学池田キャンパス3号館
大里	23日(金)	地建工業大里悠遊館
富士川	27日(火)	富士川悠遊館 菊水ホール

時間 午前10時～11時30分

## 8月の介護講座

☎市社会福祉協議会…☎055(225)2118

☎☎甲斐県社会福祉協議会 介護支援センター  
(北新1-2-12 県福祉プラザ1階)…  
☎055(254)8680

誰でも参加可!

内容 ①認知症介護の経験者のはなし  
②お年寄りのための靴の正しい履き方・選び方

日時 ①8月23日(金)午後1時～3時30分

②8月26日(月)午前9時30分～  
午後0時30分

申込 電話または右記申込フォームで



## 高血糖はあなたの血管を傷つけます ～糖尿病予防教室～

☎甲斐地域保健課…☎055(237)2505

血糖値を上げない生活の工夫を学びます。健康づくりのきっかけとして参加してみませんか。

対象 74歳以下で血糖値が高いまたは気になっており糖尿病の診断や治療を受けていない方

日時 9月12日(木)午前10時～11時30分  
(受付は9時45分～)

会場・定員 保健センター プレイルーム・15人

申込 平日午前8時30分～午後5時15分に電話で

## 喫煙? 禁煙? 標識の掲示は済んでいますか

☎地域保健課…☎055(237)2505

法律により、受動喫煙防止のための飲食店や商業施設、職場など多くの人が利用する全施設で原則屋内禁煙となっています。



喫煙を可能とする場合には…

- ・喫煙専用室の設置が必要
- ・喫煙可能な施設であることの標識の掲示が義務

市では喫煙・禁煙の標識ステッカーを無料配布しています▶



## 家族介護教室 「語り合おう! 認知症介護」

☎甲斐地域保健課…☎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 8月20日(火)午後1時30分～(90分程度)

会場・定員 城東病院3階 デイルーム・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

## すこやか地域サポーター養成講座

☎長寿介護課…☎055(237)5613

☎☎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その他の地域活動に役立つ体操やレクリエーションなどを学びます。会場ごとの全3回の講座全てを受講いただいた方に認定証を発行します。

対象 市内在住で地域福祉に関心のある方

会場	日時	内容
玉諸福祉センター	9月12日(休)午前9時～正午	①
	10月10日(休)午前10時～11時30分	②
	11月14日(休)午前10時～11時30分	③
山宮福祉センター	9月26日(休)午前10時～11時30分	③
	10月24日(休)午前9時～正午	①
	11月28日(休)午前10時～11時30分	②

①レクリエーション ②高齢者向けの体操  
③のどの筋トレ&頭の体操

定員 各会場15人程度

申込 市社会福祉協議会へ電話で

## 子宮頸がんワクチン(HPVワクチン)のキャッチアップ接種が令和6年度で終了となります

☎医務感染症課…☎055(237)2587

対象 平成9年4月2日から平成20年4月1日生まれの子

費用 無料(令和7年4月以降は全額自己負担)

接種回数 3回

申込 直接医療機関へ電話で

※3回の接種を完了するには1回目を9月30日までに接種する必要があるため、余裕をもった接種スケジュールをご検討ください。また、原則として同一種類のワクチンを用いて接種が完了となります

※ワクチンの接種後には接種部位の痛みなどが起こることがあります。ワクチンの有効性とリスクを理解した上で接種をご検討ください

HPVワクチンの接種についてはこちらから▶



予防接種健康被害救済制度についてはこちらから▶



## 救急医療

※受付時間など詳細は市ホームページをご確認ください

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甲府市医師会 救急医療センター…☎055(226)3399

- 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
- ⑥小児初期救急医療センター…☎055(226)3399
- ⑦甲府市歯科医師会 歯科救急センター…☎055(220)1199
- ⑧山梨県精神科救急受診相談センター…☎0551(20)1125