

インターネット
(やまなしくら
しねっと)▶

- 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

※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)

◀市公式 LINE
やまなしくらし



9月10日～16日は自殺予防週間

申問精神保健課…☎055(237)5741
FAX055(242)6178

▷標語の募集(対象者：市民の方)

イメージ 「だれも取り残されることのない、社会全体で悩みや不安に寄り添えるまち」
応募 9月30日(月)までに標語と住所、氏名、連絡先を〒400-0858 相生2-17-1
精神保健課まで郵送、Eメール(seisinhkn@city.kofu.lg.jp)、FAXまたは持参

最優秀賞には2万円
優秀賞には3千円相当の賞品!

▷こころの悩み相談窓口

・市精神保健課 ☎055(237)5741 平日午前8時30分～午後5時15分
・県精神保健福祉センター ☎055(254)8644 平日午前8時30分～午後5時15分
・ストレスダイヤル ☎055(254)8700 平日午前9時～午後4時(正午～午後1時は除く)
夜間木曜日のみ午後4～7時(祝日・年末年始は除く)

▷いのち支える相談窓口

・こころの健康相談統一ダイヤル ☎0570(064)556 365 日24時間(平日正午～午後1時は除く)
・自殺防止センター(面接予約専用ダイヤル) ☎055(254)8651 平日午前8時30分～午後5時15分
・山梨いのちの電話 ☎055(221)4343 火～土曜日午後4～10時



こころの体温計

ちょっと疲れているかな
と感じたらチェック▶



SNS相談

「電話では話しづらい」という方
はLINEなどのSNS相談▶



ひきこもり相談について

申問精神保健課…☎055(242)8667

▷おいでよ!メタバースの森

メタバース空間を活用した交流会です。ひきこもり状態にある方やご家族、支援者がアバターでゆるやかな交流を行います。

日時 9月30日(月)午後3時～(1時間程度)

申込 9月26日(木)までに右記申込フォームで



▷ひきこもり家族のつどい「かたりどころ」

ひきこもり状態にある方のご家族が対象で、同じ悩みや思いを分かち合い、情報共有できる場です。

日時 9月30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 9月24日(火)までに電話で ※初めての方も参加可

適正体重は健康の要!

～9月は健康増進普及月間・食生活改善普及月間～ 問地域保健課…☎055(242)8301



肥満は、がんや2型糖尿病、心疾患などの生活習慣病の原因となります。また、痩せは骨粗しょう症、フレイル(健康と要介護の間の状態)の要因となるといわれています。

▷適正体重を知っていますか?「BMI」を計算してみよう!

身長と体重のバランスから体格を表す数値を「BMI」といいます。最も病気にかかりにくいとされている「BMI22」となる体重を適正体重としています。バランスのよい食事や適度な運動をするなど、生活習慣を見直して「適正体重」を目指しましょう。

適正体重を保つ・目指すことが健康づくりの要!

$$\frac{\text{自分の体重 (kg)}}{\text{自分の身長 (m)}^2} = \text{自分の BMI}$$

例)身長150cm、体重45kgの場合 $45\text{kg} \div 1.5\text{m} \div 1.5\text{m} = 20.0$

年代別の目標となるBMIの範囲

	やせ注意ゾーン	目標ゾーン	肥満ゾーン
18-49歳	18.5未満	18.5-24.9	25.0以上
50-64歳	20.0未満	20.0-24.9	
65歳以上	21.5未満	21.5-24.9	

「日本人の食事摂取基準」2020年版より

教室・相談などはこちら

※詳しくはお問い合わせください

▷こつを学んでうんどう続けてふやせ健康貯金!

申問地域保健課…☎055(237)2505

①運動教室

日時 9月17日(火)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

②ウォーキング健康教室

日時 10月17日(木)午前10時～11時30分

会場・定員 旧相生小学校体育館・25人

①②共通

対象 持病や運動制限がない74歳以下の方

申込 平日午前8時30分～午後5時15分に電話で

(②は9月20日(金)まで受付)

※両教室とも基礎を学ぶ教室です

▷糖尿病予防教室

申問地域保健課…☎055(237)2505

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

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

▷あなたの食事は☆いくつ?(1人20分程度)

申問地域保健課…☎055(242)8301

内容 食品模型を使用して行う個別栄養相談

日時 9月27日(金)午前9時20分～11時30分

会場・定員 保健センター・10人

申込 9月26日(木)までに電話で

～9月21日は世界アルツハイマーデー～ 認知症をみんなで正しく理解しましょう

【甲府】健康政策課 ☎055(237)5484

認知症
サポーター
キャラバン
「ロバ隊長」▶

認知症とは、いろいろな原因により脳の細胞が壊れたり、働きが悪くなったりすることで、さまざまな障がいが起こり、生活に支障が出てくる状態のことです。令和6年4月1日現在、市内の65歳以上の約7人に1人が認知症であり、今や認知症は誰でもなりうるとても身近なものです。

▷在宅医療・認知症市民公開講座(オンラインでも開催)

内容 ①模擬担当者会議「最後まで穏やかな在宅生活」

②認知症の「治療」とは？

～家族の物忘れに気付いたら～

③市の取り組み

講師 ①鷺見よしみさん(山梨県介護支援専門員協会会長)、
多職種の皆さん

②進藤淳彦さん

(山梨大学医学部附属病院神経内科臨床助教)

③健康政策課職員

日時 9月28日(土)午後2～4時

会場 リッチダイヤモンド総合市民会館 芸術ホール

定員 会場 500人・オンライン 500人

※申込不要。オンライン参加の場合は「甲府市
医師会ホームページ」よりご参加ください

▲甲府市医師会
ホームページ



▷認知症サポーター養成講座

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・在勤または在学の方

日時 11月11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 11月1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

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で①～③全て受講できる方

日時 ①12月5日(木) ②12月12日(木) ③12月20日(金)
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 11月25日(月)までに電話で

▷認知症に関する作品展示

認知症の方や認知症の家族を応援する方の作品を展示します。

日時 9月9日(月)正午～13日(金)午後3時

会場 本庁舎1階 市民活動室

▷子ども応援フェスタに出展します！

～すごろく、かるた、VR体験で認知症を知ろう～

認知症について、体験しながら分かりやすく学べます。

日時 9月21日(土)午前10時～午後4時

会場 リッチダイヤモンド総合市民会館

▶子ども応援フェスタについて詳しくは
本誌P24をチェック！



認知症のことで困ったら…

地域包括支援センター

市内9か所にもの忘れや認知症の介護に関する相談窓口を設置



山梨県認知症コールセンター：☎055(254)7711

午後1～5時(土・日曜日、祝日、12/29～1/3は除く)

9月のオレンジカフェ(認知症カフェ)

※事前申込が必要です

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
4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
4日(水)午後1～3時	オレンジカフェ城東(城東4-13-15)	☎055(233)6411
14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
14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(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
17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
19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
21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
28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
28日(土)午後1～3時	オレンジカフェ朝日(朝日3-11-28)	☎055(298)6461
28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



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。

▼9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
北新	10日(火)	①	北東公民館 多目的集会室
宮本	12日(木)	①	御岳公会堂
山城	25日(水)	①	南公民館 大ホール
琢美	30日(月)	②	男女共同参画推進センター (びゅあ総合)大研修室

時間 ①午前10時～11時30分 ②午後2時～3時30分

家族介護教室「訪問看護師に話をきこう！」 ～在宅療養を知っていますか？～

問地域保健課…☎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 9月13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

熱中症対策 ～残暑も注意が必要です～

問健康政策課…☎055(237)2586

9月になると気温の変化で自律神経が乱れ、体調を崩す人が増えてきます。台風などで湿度が高いこともあるため、油断せず熱中症対策を行いましょう。



熱中症対策のポイント

①水分補給 ②三度の食事 ③運動(体づくり) ④睡眠



※周囲の声かけ・見守りも大切です

9月の介護講座

問市社会福祉協議会…☎055(225)2118

会申問県社会福祉協議会 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床ずれ予防のための介助の方法

②感染症を正しく理解しよう

日時 ①9月9日(月)午前9時30分～午後0時30分

②9月13日(金)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



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、予防や検診をく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 9月24日(火)正午～10月4日(金)午後4時

会場 本庁舎1階 展示コーナー

知っていますか？結核のこと！

9月24日～30日は結核予防週間

問医務感染症課…☎055(237)8952

結核は、結核菌が体の中に入ることによって起きる感染症です。感染しても全ての人が発病するわけではなく、病気や加齢などで免疫力が低下すると発病します。

★こんな症状が2週間以上続いていませんか？

□痰の絡む咳 □微熱 □体のだるさ

➡いずれかに当てはまる場合は早めに受診！

★早期発見のためには

市内に住民票がある40歳以上の方は「肺がん検診・結核検診(胸部レントゲン検査)」を無料で受けることができます。

★予防には日頃からの健康づくり

□適度な運動 □十分な睡眠 □バランスの良い食事

□たばこを吸わない □胸部レントゲン検査による健診

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

9月の教室

①元気ほっと教室	対象	要介護認定を受けていないおおむね60歳以上の方	備考
健康体操、ストレッチなどの健康づくり	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	申込	平日午前9時15分～11時30分に健康談話室へ電話で	
頭の体操や楽しいゲームで認知症予防			

＋ 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