



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	託児
11月12日(火)	医師会	10月15日(火)	○
11月13日(水)			—
11月17日(日)	厚生連	10月17日(木)	—
11月21日(木)	アネシス	10月21日(月)	—
11月22日(金)		10月22日(火)	—
11月24日(日)	厚生連	10月24日(木)	—
11月29日(金)	医師会	10月29日(火)	—
11月30日(土)		10月30日(水)	—

- 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)
アネシス…健康の杜センターアネシス(下向山町910)

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	10月 10 日(木)午後	中道公民館	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	・市公式 L I N E ・地域保健課へ電話、来所 で予約
	10月 14 日(月・祝)午前	厚生連健康管理センター		
	10月 19 日(土)午前			
	10月 23 日(水)午後	医師会健診・検査センター		
	10月 29 日(火)午後			
	11月 6 日(水)午後	厚生連健康管理センター		
	11月 10 日(日)午前			
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)	10月 23 日(水)午後 11月 20 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 L I N E ・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	

本文中の(会)は会場、(申)は申込先、(問)は問合先

10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 ②脳！活性化教室 頭の体操や楽しいゲームで認知症予防	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火曜日コース②月・火・水・木曜日コース若干名空きあり) 申込 平日午前9時15分～11時30分に健康談話室へ電話で	申し込み後、日程などの詳細を連絡します

10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 ※事前申込が必要です
2 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
2 日(水)午後 1～3 時	オレンジカフェ城東(城東 4-13-15)	☎055(233)6411
12 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
12 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(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
17 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
19 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
20 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
26 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
26 日(土)午後 1～3 時	オレンジカフェ朝日(朝日 3-11-28)	☎055(298)6461
26 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

10 月から高齢者インフルエンザワクチン・ 新型コロナワクチンの定期接種が始まります

問医療感染症課…☎055(237)2587

令和 6 年度から
新型コロナワクチンは
定期接種になりました

	高齢者インフルエンザワクチン	新型コロナワクチン
対象	接種日時時点で甲府市に住民票がある方のうち ①満 65 歳以上の方(令和 7 年 3 月 1 日時点で) ② 60～64 歳で対象となる方※ ¹	
実施期間	令和 6 年 10 月 1 日～令和 7 年 2 月 28 日	
助成額	2,000 円	11,800 円※ ²
	実施期間中に 1 回限り。生活保護受給者は全額助成	
申込	医療機関へ直接予約をしてください	
使用ワクチン	ワクチンは医療機関によって異なります。医療機関へお問い合わせください	
予診票について	今年度より、予診票(氏名印字済み)を個別通知でお送りします ①満 65 歳以上の方(令和 7 年 3 月 1 日時点で)⇒個別通知が届きます(申請は不要です) 令和 6 年 11 月 1 日から令和 7 年 3 月 1 日の間に 65 歳の誕生日を迎える方への個別通知は、誕生月の前月下旬にお手元に届くよう発送します ② 60～64 歳で対象となる方⇒申請が必要です。医療感染症課までご連絡ください	
注意事項	・接種をする際は、希望するワクチンの予診票を忘れずに持参してください ・予診票が届かない、または紛失した場合は医療感染症課までご連絡ください ・個別通知に、それぞれの予防接種の実施医療機関一覧を同封しています 今後、医療機関が追加になる場合は市ホームページに掲載します	

※¹ 心臓、腎臓または呼吸器の機能に障がいがあり、身の回りの生活が極度に制限される方、ヒト免疫不全ウイルス(HIV)による免疫の機能に障がいがあり、日常生活がほとんど不可能な方(障害者手帳 1 級相当)

※² 新型コロナワクチンの助成額について、本市が行う費用助成に加え、今年度は国からの費用助成があります
(本市の助成額：3,500 円+国の助成額：8,300 円)

定期接種に係る予防接種健康被害救済制度について

予防接種では健康被害(病気になったり障がいが残ったりすること)が起こることがあります。極めてまれではあるものの、副反応による健康被害をなくすることができないことから、救済制度が設けられています。

予防接種によって健康被害が生じ、医療機関での治療が必要になったり障がいが残った場合に、その健康被害が接種を受けたことによるものであると厚生労働大臣が認定したときは、予防接種法に基づく救済(医療費・障害年金等)が受けられます。健康被害救済制度の申請をご検討される場合は、医療感染症課までご連絡ください。



とつを学んでうんどう続けてふやせ健康貯金！

☎地域保健課…☎055(237)2505

①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

②運動教室

日時 10月31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

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
(①10月15日(火)、②10月29日(火)まで受付)

家族介護教室 「体をほぐしてリラックス」

☎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 10月18日(金)午後1時30分～(90分程度)

会場・定員 中央公民館 大ホール・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

糖尿病予防教室

～高血糖はあなたの血管を傷つけます～

☎地域保健課…☎055(237)2505

甲府市は、若い世代や働き世代の半数以上が高血糖状態者です。血糖値改善のコツを学びませんか。

対象 市内在住の74歳以下で、糖尿病の診断や治療を受けていない、血糖値が高い・気になる方

日時 10月29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

申込 平日午前8時30分～午後5時15分に電話で

難病患者のつどい

☎地域保健課…☎055(237)1173

市内在住の難病患者の方とその家族を対象に、災害の備えについての学習や患者同士の交流などを行います。

日時 11月1日(金)午後2時～(90分程度)

※受付開始1時50分～

会場 保健センター

申込 平日午前8時30分～午後5時15分に電話で

ひきこもり家族教室

☎精神保健課…☎055(242)8667

ひきこもり状態にあるご本人への関わりで悩んでいませんか。専門の講師から、ひきこもりのことや家族の関わり方を学び・振り返る教室です。

対象 市内在住でひきこもり状態にある方のご家族

日時 10月30日(水)午後1時30分～(2時間程度)

会場 相生福祉センター 1階大広間

講師 臨床心理士(公認心理師)

申込 10月25日(金)までに電話で

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。

▼10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
穴切	10日(木)	①	旧穴切小学校体育館
上九一色	23日(水)	②	上九の湯ふれあいセンター
貢川	25日(金)	②	貢川福祉センター 大広間
朝日	31日(木)	②	日東建設 朝日悠遊館

時間 ①午前10時～11時30分 ②午後2時～3時30分

毒キノコに要注意！

～危険なキノコが身近にあります～

☎衛生業務課…☎055(237)2550

夏の終わりから秋にかけて、毒キノコを食用キノコと間違えてしまう食中毒が多く発生しています。キノコによる中毒症状は、重症化すると死亡することもあります。キノコを食べて体調が悪くなったなら、すぐに医師の診察を受けましょう。

★食用と確実に判断できないキノコは★

 採らない

 食べない

 売らない

 人にあげない

第47回甲府市社会福祉大会

☎市社会福祉協議会…☎055(225)2116

日時 10月25日(金)

【式典】午後2時～2時50分

【記念講演】午後3～4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 500人

★記念講演について

演題 「新しい知見で自然災害から地域を守る」

講師 国崎信江さん(危機管理アドバイザー・株式会社危機管理教育研究所代表)

10月の介護講座

☎市社会福祉協議会…☎055(225)2118

☎☎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

内容 ①チームでサポートする認知症の介護

②口からはじめる健康づくり(口腔ケア)

日時 ①9日(水)午前10時～正午

②24日(木)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



どなたでも
参加可！

本文中の☎は会場、☎は申込先、☎☎は問合せ先



県央ネットやまなしではさまざまな取り組みやイベントを行っています

「人生会議」を知っていますか？

問 健康政策課… ☎ 055 (237) 5484

「人生会議」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「どう生きたいか・どう過ごしたいか」を考え、大切な人(家族や友人など)、支えてくれる人(医療・介護の従事者)に自分の「想い」を伝え、前向きな話し合いを行う取り組みです。11月30日は「いい看取り、いい看取られ」という語呂合わせで「人生会議の日」。ご家族やご友人、大切な人と会う機会に、一緒に人生の最終段階における医療・ケアについて話し合ってみませんか？

▷映画「いのちの停車場」上映会&トークセッション



限りある命をどう過ごすか？
家族の愛といのちの輝きに、
あなたはきっと涙する——

©2021「いのちの停車場」製作委員会

日時 12月1日(日)午後1時30分～5時(0時30分開場)
第1部 午後1時30分～ 映画上映等
第2部 午後4時15分～ 監督・プロデューサー・
医師によるトークセッション

会場 桃源文化会館(南アルプス市飯野 2971)

定員 600人(自由席)

申込 10月15日(火)～11月15日(金)に右記申込
フォーム、または住所、氏名、ふりがな、
電話番号を記載の上、FAX【055(235)7672】で。
お問い合わせは【☎055(235)7666】まで。



※11月25日(月)までに入場券を送付しますので、当日お持ちください

▷「わたしの想いノート」の配布

「自分の『想い』をカタチに」する際に、自分のプロフィールや想い、大切にしていることや、今後どのように過ごしていきたいのかについて記載できるノートを配布しています。

▷配布場所

・健康支援センター2号館1階 ・西庁舎(旧穴切小学校)
・本庁舎 ・各公民館、福祉センター、地域包括支援センター



▷動画配信「在宅療養という選択肢

～最期まで自分らしく生きるために～

病気や障がいなどのために、医療や介護が必要な方が通院できなくなった場合でも、在宅で医療や介護を受けながら自分らしい生活を続ける「在宅療養」という選択肢があります。



「わたしの想いノート」
ホームページ▶



在宅療養普及啓発動画
ホームページ▶



マナーを守って喫煙しましょう



甲府駅周辺の道路や公共施設での
路上喫煙は禁止されています

問 ごみ収集課… ☎ 055 (241) 4313

「甲府市環境保全条例」に基づき、人通りの多い場所での歩きたばこによる通行人のやけどの危険性や、吸い殻のポイ捨てによってまちの美観が損なわれることがないように、甲府駅周辺の路上や公共施設での喫煙を禁止しています。従来のたばこに加え、加熱式たばこも禁止です。ご理解とご協力をお願いします。

路上喫煙禁止
指定区域は
こちらから▶



たばこの吸い殻のポイ捨ては犯罪です

問 地域保健課… ☎ 055 (237) 2505

吸い殻のポイ捨ては、「廃棄物の処理及び清掃に関する法律」や「軽犯罪法」の違反にあたり、罰則が科されることがあります。たばこを吸うときは、受動喫煙を防止するために、周囲に人がいないことを確認して喫煙するとともに、設置されている灰皿や携帯の吸い殻入れを利用しましょう。



がん検診 あなたの暮らしの習慣に※

※(公財)日本対がん協会 2024年度がん征圧スローガンです

問 地域保健課… ☎ 055 (237) 2505

★がん検診を受けてください！

- 2人に1人が一生のうちにがんになります
- 国、県、市でも40年以上死因の1位です
- 検診や治療の進歩で早期発見・早期治療で90%以上が治ります
- 生活習慣の改善や感染症対策で予防ができることもわかってきました
- 早期発見・早期治療のためにがん検診を受けることが大切です
- 市で実施するがん検診は、自己負担が少なくかなりおトクに、しかも時間がかからずに受けられます！

10月は「がん検診受診率向上に向けた集中キャンペーン」月間！

★がん検診を受けよう～展示のご案内～

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 ～10月4日(金)午後4時
会場 本庁舎1階 展示コーナー

がん検診の種別や
申込方法などは
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

※記載のない限り、申込不要・参加無料・定員は先着順