



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) ▶

	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
問合先	地域保健課		健康保険課

日程	会場*	申込締切日	託児
12月11日(水)	医師会	11月11日(月)	—
12月14日(土)		11月14日(木)	—
12月16日(月)		11月18日(月)	○

★令和6年度の集団検診は12月16日(月)が最終となります
※医師会…医師会健診・検査センター(幸町14-6)

- 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

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

なでしこ健診(女性限定)

乳がん・骨粗しょう症検診(要予約)、健康相談・体験型食事診断・ミニ講座など ☎ 地域保健課… ☎ 055(237)2505

日時 12月2日(月)午後1～4時 会場 健康支援センター ※託児あり。希望の方は、地域保健課へ電話で予約してください

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	11月10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
	11月11日(月)午後	医師会健診・検査センター		
	11月20日(水)午後	健康の杜センターアネシス		
	11月26日(火)午後	東公民館		
	11月30日(土)午前	厚生連健康管理センター		
骨粗しょう症 20歳以上の方(妊娠中またはその可能性がある方は除く)	11月20日(水)午後	医師会健診・検査センター		
	11月26日(火)午後	健康の杜センターアネシス		
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	
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

健康応援ひろば 31



知っていますか？血液型のこと

＜血液型は何種類ある？＞

血液型は、占いや性格診断など、さまざまなメディアでよく目にするようになりました。このような占いや診断では、A・B・O・AB型で表現されるABO式血液型が主ですが、実は、血液型の種類は約300種類ほどあります。

ABO式血液型以外で代表的なものとしては、Rh式血液型があり、ABO式血液型に続けて「+」や「-」で表現されます。このRh式血液型はC・c・D・E・eの5種類あり、前述した「+」や「-」で表されるのは、この中のDについてのみの表現なのです。

また、血液型は、遺伝によって受け継がれます。



＜安全で効果的な輸血のために＞

特殊な場合を除いて、輸血を受けたり妊娠したりすると、他の血液型に対する抗体を保持する場合があります。このような血液型や血液中に他の血液型に対する抗体を保持していないかを調べる「不規則抗体検査」は、臨床検査技師が、とても精密な検査で測定します。

輸血が必要になった患者さんに対しては、先述の検査を行い、一人一人に合った輸血用血液製剤を選択します。さらにその選択した製剤と患者さんの血液との反応をあらかじめ調べることで、安全で効果的な輸血につなげています。

問市立甲府病院…☎055(244)1111

健康談話室

健康ガイド21ページ

会甲問健康談話室…☎055(221)3560

問健康政策課…☎055(237)2586

11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火曜日コース②月・火・水・木曜日コース若干空きあり)	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	

11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
6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
6日(水)午後1～3時	オレンジカフェ城東(城東4-13-15)	☎055(233)6411
9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
9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(土)午後1時～3時30分	オレンジカフェ朝氣(朝氣3-18-5)	☎090(4722)9403
17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
19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
21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
23日(土・祝)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
23日(土・祝)午後2～4時	オレンジカフェいけだ(下飯田1-2-17)	☎055(236)3530
30日(土)午後1～3時	オレンジカフェ朝日(朝日3-11-28)	☎055(298)6461

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

ひきこもり市民講演会 ひきこもりにどう向き合うのか？
～一方的な克服や解決をしない、いっしょに歩む～

甲冏精神保健課…☎055(237)5741
FAX 055(242)6178

対象 ひきこもりの方や経験者、家族、支援者、関心のある方(市民優先)
日時 11月18日(月)午後1時30分～3時30分
(受付開始：1時～)
会場 リッチダイヤモンド総合市民会館 3階大会議室
講師 長谷川俊雄さん(白梅学園大学名誉教授)
定員 100人
申込 11月12日(火)までに電話、FAXまたは市公式LINEで(後日、講演会の映像視聴を希望される方は、市公式LINEから申し込みをお願いします)



健康づくり同窓会

甲冏健康政策課…☎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。

▼11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
湯田	7日(木)	午後2時～ 3時30分	遊亀公民館 研修室(リッチダイヤモンド総合市民会館2階)
里垣	12日(火)		里垣悠遊館
中道	15日(金)		健康の杜センターアネシス 多目的室
千代田	28日(木)		北部悠遊館

働き盛り世代向け健康セミナー

甲冏健康政策課…☎055(237)2586

11月から2月まで毎月1回、リアル形式とオンライン形式で同時開催します。

対象 市内の事業所・個人事業主など
申込 企業・事業所単位で市ホームページから
※詳しくは市ホームページをご覧ください



「こうふ健康アプリ」と「マイナポータル」の連携が11月1日から始まります！

甲冏健康政策課…☎055(237)2586

★マイナポータルと連携

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に加え、マイナポータルと連携し、**検診結果を取得すると、未来の健康状態の予測ができるようになりました！**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ためよう

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たまります。ためたポイント数に応じて**電子マネーと交換できます。**

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歳以上の市民の方が対象です

健康アプリについてはこちらから▶



ひきこもり家族のつどい「かたりどころ」

甲冏精神保健課…☎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 11月25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 11月18日(月)までに電話で

家族介護教室 住職の介護体験から学ぶ
～介護と向き合う禅の視点～

甲冏地域保健課…☎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 11月13日(水)午後1時30分～(90分程度)
会場・定員 東公民館 地域集会所・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

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

甲冏地域保健課…☎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 11月26日(火)午後1時20分～3時30分
会場・定員 保健センター・10人
申込 11月25日(月)までに電話で

11月の介護講座

甲冏市社会福祉協議会…☎055(225)2118

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

どなたでも参加可！

内容 ①お年寄りの食事の特徴、栄養が偏らないための献立作り
②家で迎える終末期について考える
③認知症の方への接し方
④飲み込みの障害に合わせた調理方法・トロミの付け方
⑤認知症介護の経験者のはなし
～認知症を持つ家族を介護して～

日時 ① 7日(木)午前9時30分～午後0時30分
② 13日(水)午前10時～正午
③ 18日(月)午後1～3時
④ 19日(火)午前9時30分～午後0時30分
⑤ 25日(月)午前10時～午後0時30分

申込 電話または右記申込フォームで



こちら社協派出所(出張相談会)

甲冏市社会福祉協議会…☎055(225)2118

地域の皆さんの生活の困りごとなどお聞きします。

日時 ① 11月5日(火)午後1時30分～3時30分
② 11月20日(水)午前10時～正午
会場 ① 山宮福祉センター
② 健康の杜センターアネシス

本文中の☎は会場、甲冏は申込先、甲冏は問合せ先

甲府市民は血糖値の高い人が多い？

～11月14日は「世界糖尿病デー」～

甲府地域保健課…☎055(237)2505

毎年11月14日(木)は「世界糖尿病デー」、また、日本では、今年は11月11日(月)～17日(日)が「全国糖尿病週間」です。この機会に、「高血糖や糖尿病予防」についての知識を深めてみませんか。

▷データから見る甲府市民の血糖値は…？

甲府市の国民健康保険加入者の健診の結果によると、全国や県と比べ、血糖値が高めの方が多く見られます。40代で約4割、50代で5割以上、また、それ以下の若い世代にも見られ、国民健康保険の医療費データでも、糖尿病や糖尿病を原因とした腎不全の割合が高くなっています。

▷高血糖や糖尿病予防に役立つ教室に参加しよう！

血糖値が高くても、初期には自覚症状はありませんが、静かに全身の血管に影響し、心疾患や脳血管疾患などの病気や、糖尿病になると網膜症・腎症・神経障がいなどの重大な合併症を引き起こします。

高血糖や糖尿病の予防で最も重要なポイントは、食事と運動です。市では、予防に役立つ教室などを実施しています。

教室・相談などはこちら

※申込は電話で。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！運動教室

対象 持病や運動制限がない74歳以下の方
日時 11月28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

▷糖尿病予防教室

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 11月14日(木)午前10時～11時30分
(次回は12月3日(火))
会場・定員 保健センター プレイルーム・15人

▷糖尿病リスクチェック

指先からの微量の採血で過去1～2か月の血糖の状態を確認します。

対象 次の全てに当てはまる方

- ①糖尿病や血糖値に関心のある18～65歳
- ②糖尿病の治療中や経過観察中ではない
- ③出血性疾患の治療や抗血栓薬の内服をしていない
- ④自分で血液採取ができる

日時 11月17日(日)午前9時30分～正午

会場・定員 健康支援センター2号館2階 大会議室・20人

※記載のない限り、申込不要・参加無料・定員は先着順



11月9日(土)～11月15日(金)は「山梨禁煙週間」

甲府地域保健課…☎055(237)2505

禁煙や受動喫煙防止などの普及啓発を行っています。

★禁煙相談

禁煙行動や習慣、ニコチン依存度を確認し、禁煙の準備や、その方に合った禁煙方法の提案などを行います。禁煙中の相談もできます。

対象 市内在住・在勤で禁煙希望の方
日時 平日に随時受付
会場 健康支援センター
申込 平日午前8時30分～午後5時15分に電話で

★受動喫煙対策にご協力ください

- ・飲食店など施設内は原則禁煙
- ・喫煙可能施設には入り口など標識の掲示義務があります
- ・喫煙専用室や喫煙可能店など喫煙エリアには、家族や従業員も含め20歳未満の方は立ち入り禁止です



11月20日(水)は「世界 COPD(慢性閉塞性肺疾患)デー」

甲府地域保健課…☎055(237)2505

COPDは、肺の生活習慣病ともいわれ、2022年の死亡者数は約1万7,000人。全国の患者数は530万人以上と推計されていますが、診断されているのは36万人で、多くが適切な医療につながっていません。市民アンケートでも、約7割が「知らない」と回答し、知っている人が少ない病気です。

初期は無症状ですが、ゆっくり進行し、元通りには治りません。また、全身性炎症、心・血管疾患、骨粗しょう症、糖尿病を併発するなど全身に影響します。主な原因は喫煙で、**症状は「階段の昇り降り」で息切れ」「せきやたんが続く」「呼吸時にゼーゼー・ヒューヒューする」**などです。



症状のある方は早めに呼吸器専門医に相談を！早期発見が重要です。