



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

◎今年度の集団健診は受付を終了しました

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	12月9日(月)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	・市公式LINE ・地域保健課へ電話、来所 で予約
	12月13日(金)午前	健康管理事業団		
	12月15日(日)午前	厚生連健康管理センター		
	12月19日(木)午後			
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)	12月9日(月)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

12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
②脳！活性化教室 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でご確認ください



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

救急医療を適正に 利用しましょう！

救急外来の安易な受診は、緊急性の高い重症の患者などへの診療の遅れにつながります。
急な病気やけがで迷ったときはまず「#7119」に電話で相談しましょう！

糖尿病予防教室

～高血糖はあなたの血管を傷つけます～

甲府地域保健課…☎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 12月3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 電話で

あなたの食事は☆いくつ？

食品模型を使ってたった20分で楽しく食生活チェック

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 12月13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 12月12日(木)までに電話で

こつを学んで うんどう続けて ふやせ健康貯金！

運動教室！

甲府地域保健課…☎055(237)2505

自宅で取り組める運動の基礎を専門講師から学びます。運動が苦手な方でも気軽にご参加ください。

対象 持病や運動制限がない74歳以下の方

日時 12月23日(月)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 12月20日(金)までに電話で

がんについてさまざまな相談ができます

甲府地域保健課…☎055(237)2505

がんは誰もがかかる可能性がある身近な病気です。市では毎年約1,500人が新たにがんと診断されており、診断や治療の中で、心配や不安を感じる人が多いです。

山梨県がん患者サポートセンターや
がん相談支援センターで相談ができます！



病気や治療
のこと



費用のこと



日常生活
のこと



仕事のこと



▲詳しくは
こちら

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。

▼12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
東	6日(金)	②	市勤労者福祉センター 大ホール
甲運	11日(水)	②	東公民館 大ホール
能泉	18日(水)	①	能泉連絡所
玉諸	19日(木)	①	玉諸福祉センター 大広間

時間 ①午前10時～11時30分 ②午後2時～3時30分

おいでよ！メタバースの森

甲府精神保健課…☎055(242)8667

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 12月23日(月)午後3時～(1時間程度)

申込 12月19日(木)までに右記申込フォームで



こちら社協派出所(出張相談会)

甲府市社会福祉協議会…☎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 ①12月3日(火)午前10時～正午

②12月5日(木)午前10時～正午

会場 ①相生福祉センター

②玉諸福祉センター

12月の介護講座

甲府市社会福祉協議会…☎055(225)2118

甲府県社会福祉協議会 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本人の力を引き出す介助の方法
(寝返り、起き上がり、移乗等)

②認知症介護の経験者のほなし
～認知症を持つ家族を介護して～

日時 ①3日(火)午前9時30分～午後0時30分

②11日(水)午後1時～3時30分

申込 電話または右記申込フォームで



配食ボランティア募集

甲府市社会福祉協議会…☎055(225)2118

食事づくりが困難な65歳以上の高齢者を対象に、夕食を届けながら、声掛け・安否確認を行います。

活動日時 毎週平日のおおむね午後2～5時

申込 電話で

※活動を行っていない地区もありますので、詳しくはお問い合わせください

傾聴ボランティア養成講座(ステップアップ)

甲府市ボランティアセンター…☎055(223)1061

FAX 055(231)6061

相手の心に寄り添う傾聴の基本的知識や技術をステップアップさせて、ボランティア活動や日常生活に活かしてみませんか(全3回)。

対象 市内在住・在勤・在学で次のいずれかに該当し、全日程受講可能な方

①市社会福祉協議会などが開催した傾聴に関する講座などを受講した方

②傾聴ボランティア団体および個人で傾聴ボランティア活動をしている方

日時 令和7年1月8日(水)、23・30日(木)
午前10時～正午

会場・定員 中央公民館1階 会議室2・15人

講師 石黒 仁さん

申込 12月9日(月)～20日(金)に電話または講座名、住所、氏名、電話番号を明記しFAXで

12月の オレンジカフェ (認知症カフェ)

☎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
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
21 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 2～4 時	オレンジカフェいけだ(下飯田 1-2-17)	☎055 (236) 3530



食中毒に気をつけましょう！

☎衛生薬務課… ☎055 (237) 2550

★ノロウイルスに注意★

食中毒は夏だけではなくありません。毎年ウイルスによる食中毒が冬に多発しています。

年間の食中毒の患者数の第 1 位はノロウイルスによるもので、その大半は 11 月から 2 月に発生するなど、感染力が強く、集団発生を起こしやすいため、注意が必要です。ノロウイルスによる食中毒は主に調理者を通じた食品の汚染により発生するため、以下の 3 つに気をつけましょう。

- ①調理する人の「健康管理」
- ②作業前などの「手洗い」
- ③調理器具の「消毒」



U=U 知ることから、もう一度。
12 月 1 日は世界エイズデー。

☎医務感染症課… ☎055 (237) 8952

治療の進歩により、HIV 感染者は早期の把握・治療によりエイズ(AIDS)の発症を防ぐことができるようになってきました。また、血液中のウイルス量が検査で検出できない程度に最低 6 か月以上継続的に抑えられている場合、性行為によって相手が HIV に感染することはないことが確認されています。

このことは、Undetectable(検出限界値未満) = Untransmittable(感染しない)を省略して「U = U」と呼ばれ、今年のテーマにもなっています。

★不安や心配のある方は相談・検査を★

市保健所では毎週水・木曜日に HIV やその他性感染症の検査を匿名・無料で行っています(事前予約が必要)。



「自殺予防について考える標語」
表彰作品決定！

☎精神保健課… ☎055 (237) 5741

最優秀賞
優 秀 賞

「大切なあなたを守るよこの街で」
「話せるよ あなたの居場所 ここにある」
「ひとりじゃないあなたの親友(とも)は
すぐそばに」
「悩みごといつでも聞くよはんぶんこ」
「1人じゃないあなたも誰かの 大事だよ」
「手をつなごう 悩みも不安も分け合おう」

たくさんのご応募ありがとうございました。最優秀賞受賞作品は、今後の普及啓発活動に活用していきます。



集まれ kai 社員！
職場対抗運動会 参加事業所募集

☎健康政策課… ☎055 (237) 2586

働き盛り世代の方を対象に、事業所対抗の運動会を開催します。ヴァンフォーレ甲府クラブアンバサダーの参加や健康ブース、子ども向けイベントもあります。

対象 市内に住所を有する事業所に勤務している方
(お子さんも一緒に参加ができます)

日時 令和 7 年 2 月 16 日(日)午前 9 時 30 分～午後 1 時

会場 リッチダイヤモンド総合市民会館山の都アリーナ

申込 12 月 2 日(月)から右記市ホームページより

※企業・事業所単位でお申し込みください



「ヘルプマーク」を見かけたら
思いやりのある行動を！！

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

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

▶「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

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。



※記載のない限り、申込不要・参加無料・定員は先着順