



健康診査を受診しよう 健康ガイド 1～19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』9～10ページをご覧ください

実施期間 令和8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

その他の検診(健診)

医療保険の種類(国民健康保険や社会保険など)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12日(金)午前	健康管理事業団	受診票※1 自己負担金 マイナ保険証等 ※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(土)午前	厚生連健康管理センター		
	12月16日(火)午後	医師会健診・検査センター		
	12月18日(木)午後	厚生連健康管理センター		
	1月17日(土)午前			
	1月21日(水)午後	医師会健診・検査センター		
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)	12月13日(土)午前	厚生連健康管理センター		
子宮頸がん 満20歳以上の女性(妊婦も対象。令和 6年度に受診した方は対象外)	令和8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 マイナ保険証等	・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
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8年3月末 (指定医療機関受診可 能日)まで		受診券 健診票 マイナ保険証等	※電話での申込はできません
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) 後期高齢者医療資 格確認書またはマ イナ保険証	・健康保険課へはがき ・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

健康談話室 健康ガイド 23ページ

会(申)問健康談話室…☎055(221)3560

問健康政策課…☎055(237)2586

市ホームページ▶



12月の教室		備考
①元気ほっと教室 健康体操、ストレッチなどでフレイル予防 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金曜日コース②水・木曜日コース若干名空きあり) 会場 健康支援センター2階健康談話室 申込 平日午前9時15分～11時30分に健康談話室へ電話で	申し込み後、日程などの詳細を連絡します

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



- 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日曜・祝日の医療機関の案内(午前8時30分～午後5時30分)…
☎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

**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！

おいでよ！メタバースの森(交流会)

〔申〕精神保健課…☎055(242)8667

ひきこもり状態にある方やご家族、支援者がメタバース空間で行うゆるやかな交流会。

アバターの姿でお気軽にお越しください。

日時 12月25日(木)午後3時～(1時間程度)

内容 みんなでつくろう！クリスマスツリー

申込 当日正午までに申込フォームで

市ホームページはこちら▶



申込はこちら▶



ひきこもり家族教室「安心につながるお金と制度のはなし～ひきこもり 家族と共に考える～」

〔申〕精神保健課…☎055(242)8667

ひきこもり状態にあるご本人を支えるご家族を対象に、専門の講師が、お金や制度についてわかりやすくお話しします。

対象 市内在住でひきこもり状態にある方のご家族

日時 12月15日(月)午前10時～(2時間程度)

会場 健康支援センター2階大会議室

講師 三澤恭子さん(ファイナンシャルプランナー)

申込 12月11日(木)までに電話で

こちら社協派出所(出張相談会)

〔問〕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ます。

日時 ① 12月3日(水)午前10時30分～午後12時30分

② 12月16日(火)午前10時30分～午後12時30分

会場 ① 玉諸福祉センター

② 相生福祉センター

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〕地域保健課…☎055(237)2505

ストレッチや筋力トレーニングなど、自宅で取り組める運動の基礎を専門講師から学べます。

対象 持病や運動制限がない74歳以下の方

日時 12月23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

医療介護情報検索システムをご活用ください

〔問〕地域包括支援課…☎055(237)5484

県央ネットやまなしでは、医療・介護に関する情報検索システムを運用しています。今年度から、地域の支えあいによるサービス(インフォーマルサービス)を掲載しました。身近な医療機関や介護事業所、通いの場などの検索にぜひご活用ください。



▲詳しくはこちら

足腰を丈夫にする知恵袋 ～健康づくり同窓会～

〔申〕健康政策課…☎055(237)2586

体組成・握力測定で身体の状態を知り、足腰を丈夫にするコツを医療専門職がお伝えします(受付は開始30分前)。

地区	日程	時間	会場
新紺屋	2日(火)		山梨県立図書館多目的ホール
住吉	4日(木)		クリーニングすわん住吉悠遊館
玉諸	12月9日(火)	午前10時～	玉諸福祉センター大広間
新田	12月12日(金)	11時30分	西公民館1階大ホール
能泉	17日(水)		能泉連絡所
中道	19日(金)		健康の杜センターアネシス
琢美	1月14日(水)	午後2時30分～4時	びゅあ総合2階大研修室

対象 原則75歳以上(他地区での参加も可能)

申込 開催日の前日までに電話で

あなたの食事は☆いくつ？

～食品模型を使い20分で楽しく食生活をチェック～

〔申〕地域保健課…☎055(242)8301

あなたの食事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アドバイスします。

日時 12月19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18日(木)までに電話で

家族介護教室『ケーキデコレーション』

～食べながらみんなで話そうクリスマス～

〔申〕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 12月23日(火)午後2時～(90分程度)

会場・定員 北東公民館・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



がんについてさまざまな相談ができます

〔問〕地域保健課…☎055(237)2505

がんは、日本人の2人に1人がかかる可能性のある身近な病気。市では毎年約1,500人が新たにがんと診断されています。多くの人は「怖い印象」を抱いていますが、実は全がんの6割以上、早期発見で9割以上が治ります。がん患者サポートセンターや、がん相談支援センターでは、治療や生活についての相談が可能です。ぜひご利用ください。



不安や悩み、
困りごとなど、
どんなことでも
お聞かせください



▲詳しくはこちら

「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

〔問〕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。



12月のオレンジカフェ(認知症カフェ)

問地域包括支援課…☎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
3 日(水)午後1～3時	オレンジカフェ城東(城東4-13-15)	☎055(233)6411
13 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
13 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
13 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
16 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
18 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
20 日(土)午後1～3時	オレンジカフェ朝日(朝日3-11-28)	☎055(298)6461
21 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
27 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
27 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

市民レポーターが取材しました！詳しくはP25へ



冬こそ食中毒に気をつけましょう！

問衛生業務課…☎055(237)2550

★ノロウイルスにご注意★

食中毒が起こるのは夏だけではなくありません。毎年冬には、ウイルスによる食中毒が多発しています。中でも年間食中毒患者数の最多を占めるノロウイルスは、多くが11月から2月にかけて発生しています。感染力が強く、集団発生を引き起こしやすいため、注意が必要です。ノロウイルスによる食中毒は主に調理する人を介した食品汚染により発生するため、特に以下の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」



感染症を予防し、年末年始を健康的に過ごすために

問医務感染症課…☎055(237)8952

冬はインフルエンザなどの感染症が流行し、小児や高齢者、免疫力が低い方は重症化リスクが高まります。予防には、手洗いなどの基本的な感染症対策のほかに、休養、バランスの良い食事、こまめな水分補給を心がけましょう。また、予防接種には発症や重症化を防ぐ効果があると言われています。重症化リスクのある方は接種をご検討ください。

日々の習慣が自分と大切な人を守ります。体調を万全に、良い年末年始をお過ごしください。

★基本的な感染症対策★



室内の換気
食事の前や帰宅時はこまめな手洗い
マスクの着用などによる咳エチケット



子宮頸がんワクチン(HPVワクチン) 知ってほしい3つのこと

問医務感染症課…☎055(237)2587

市立甲府病院産婦人科の平田 希先生に、HPVワクチンについて伺いました。

▷子宮頸がんはワクチンで予防できる！ これって画期的！

HPVワクチンを接種することで、子宮頸がんだけでなく咽頭がんや肛門がんなどのHPV感染が原因となるがんが予防できます。HPVワクチンは、みなさんの健康を守るための有効な手段なのです。

▷15歳になる前に接種を始めると、 2回接種で済む！

1回目と2回目の接種は6か月から12か月の間隔が必要。春休みと冬休みや、夏休みと春休みなど、長期休みに合わせると接種が完了できます。

ただし、15歳以上で接種を始めると3回接種が必要になります。予定を立てることも一苦労、注射の回数も少ない方がいいですよ。公費(無料)の接種期間は小6～高1まで。中学生のうちに2回接種というイメージでいると良いかもしれません。



▷副反応について相談できる医療機関がある！

インフルエンザワクチンなどと違い、HPVワクチンは筋肉注射のため、接種時の痛みが強く出ることがあります。多くは一時的なものです。気になる症状が続く場合は、接種した病院を通じて協力医療機関である山梨大学医学部附属病院にも相談することができます。心配なことを相談できる場所はいくつあってもいいですね。

市立甲府病院では、いつでもHPVワクチン接種の予約を受け付けています。思い立ったら即行動！ぜひ当院産婦人科外来にご連絡ください。

部活や勉強、恋愛、推し活、何を楽しむにも体が資本。未来の自分のためにできること、はじめてみませんか。



HPVワクチン接種は、公費による接種期間を過ぎると全額自己負担となります。詳しくは医務感染症課まで

若いみなさんに伝えたい！