保健・健康

※最新の情報は市ホームページでご確認ください。
発熱や咳などの症状のある方は参加をご遠慮ください　市公式 LINE ▶

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

◎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	1月17日㈮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
	1月19日㈰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

ヴァンフォーレ甲府 谷コーチによるヘルスアップ教室（全4回）

㊐㊐スポーツ課…☎055（223）7325

音楽とともに姿勢改善・筋力向上を図る健康教室です。運動経験のない方でも気軽にご参加ください。

対象　市内在住・在勤で18歳以上の方
日時　2月5・12・26日㈬、3月5日㈬
午後7～8時（受付は30分前～）
会場　旧相生小学校体育館
定員　30人
参加費　1,000円（4回分）
申込　1月6日㈪午前9時から電話で

令和6年度 食の安全・安心を語る会

知りたい！伝えたい！アレルギー表示を中心とした食品表示

㊐㊐衛生薬務課…☎055（237）2550
FAX 055（242）6178

食品表示の役割（アレルギー表示を中心）について、情報提供と意見交換会を開催します。

日時　2月3日㈪午後1時30分～3時30分
会場　リッチダイヤモンド総合市民会館 芸術ホール
定員　300人
申込　1月24日㈮までに市役所窓口や公民館などに設置の申込用紙に必要事項を記入の上FAX、または右記ホームページで

本文中の㊞は会場、㊐は申込先、㊐は問合先

1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
8日㈬午後1～3時	オレンジカフェ城東（城東4－13－15）	☎055（233）6411
8日㈬午後1～3時	オレンジカフェ中道・上九一色（下向山町910）	☎055（298）6461
11日㈯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
11日㈯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㈭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
18日㈯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
19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
21日㈫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
25日㈯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
25日㈯午後1～3時	オレンジカフェ朝日（朝日3－11－28）	☎055（298）6461
25日㈯午後2～4時	オレンジカフェいけだ（下飯田1－2－17）	☎055（236）3530

救急医療を適正に利用しましょう!

甲府地区消防本部管内市町（甲府市・甲斐市・中央市・昭和町）における年間救急出場件数は、令和5年、17,354件に上り、平成元年の6,531件から**約3倍**となりました。中には緊急でない理由による救急車の要請もあり、搬送された人のうち約半数が入院を必要としない軽症者と医師により診断されています。

また、休日や夜間に病院の救急外来を安易に受診することにより、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。

▶こんな症状で救急車を呼んでいいのかな…
▶具合が悪いけどすぐに病院に行った方がいいかな…
▶手遅れになったらどうしよう…
▶近所の目が気になるから救急車を呼ぶのは控えよう…

まずは！

シャープ
＃7119 または 055（223）1418

24時間・365日体制で相談に応じます！
緊急・重症のときは迷わず119番へ！

✚ 救 急 医 療

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。

❶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
➡24時間・365日対応

❷山梨県救急医療情報センター…☎055（224）4199
➡平日・土曜：午前8時30分～午後11時
日曜・祝日：午後6～11時

❸山梨大学医学部附属病院 初期救急医療センター…
☎055（273）1122
➡毎日：午後6～11時（受付は10時30分まで）

❹在宅当番医の案内（日曜・祝日：午前8時30分～午後5時30分）…
☎055（226）3399

❺山梨県小児救急電話相談…
（短縮ダイヤル）☎＃8000または☎055（226）3369
➡平日：午後7時～翌朝7時　土曜：午後3時～翌朝7時
日曜・祝日：午前9時～翌朝7時

❻小児初期救急医療センター…☎055（226）3399
➡平日：午後7時～翌朝7時　土曜：午後3時～翌朝7時
日曜・祝日：午前9時～翌朝7時

❼甲府市歯科医師会 歯科救急センター…☎055（220）1199
➡平日・土曜：午後7～11時　日曜・祝日：午後5～11時

❽山梨県精神科救急受診相談センター…☎0551（20）1125
➡24時間・365日対応

※記載のない限り、申込不要・参加無料・定員は先着順

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

1月の教室		備考
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（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

医療従事者の届け出を

問医務感染症課…☎055（242）6180

医師法などの法律に基づき、２年に一度、届け出が義務付けられています。

対象　❶全ての医師、歯科医師、薬剤師
❷業務に従事している保健師、助産師、看護師、准看護師、歯科衛生士、歯科技工士
基準日　令和６年12月31日
届出事項　氏名、免許登録番号など
届出場所　❶住所地（場合によって就業地）を管轄する保健所
❷就業地を管轄する保健所
届出期限　１月15日㈬
※業務に従事している方は、右記フォームからオンラインで届け出ができます

ゲートキーパー養成講座

申問精神保健課…☎055（237）5741
FAX 055（242）6178

身近な人が辛い気持ちを抱えていることに気付き、耳を傾け、適切な相談機関につなぎ、見守る役割を果たすゲートキーパーについて学ぶ講座です。

講演　『気づき・聴き・つなぎ・見守るサポーターとして』
対象　ゲートキーパーやこころの健康づくりに関心のある方（市民優先）
日時　１月16日㈭午後１時30分～３時30分
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　山中達也さん（山梨県立大学人間福祉学部福祉コミュニティ学科准教授）
定員　100人
申込　１月10日㈮までに住所、氏名、電話番号をFAX、電話または市公式LINEで
▲市公式LINE

家族介護教室　介護者のためのフットケア ～なぜフットケアが大事なの？～

申問地域保健課…☎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　１月17日㈮午後２時～（90分程度）
会場・定員　西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

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します。

日時　１月21日㈫午後１時30分～３時30分
会場　貢川福祉センター

糖尿病予防教室 ～高血糖はあなたの血管を傷つけます～

申問地域保健課…☎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　１月29日㈬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

生活支援サポーター募集

申問市社会福祉協議会…☎055（225）2118

対象　市内在住でボランティア活動に興味があり、次の養成講座を受講できる方

【養成講座】
内容　高齢者のちょっとした困りごとをお手伝いするために必要な基礎知識や心構え、接し方など
日時　１月30日㈭午後１時～４時30分
会場・定員　遊亀公民館研修室・20人
申込　１月23日㈭までに電話または右記フォームで

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

申問地域保健課…☎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　２月１日㈯午後１時20分～３時30分
会場・定員　保健センター・10人
申込　１月31日㈮までに電話で

本文中の会は会場、申は申込先、問は問合先