



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

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・個別医療機関健診・各種がん検診は受付を終了しました

来年度の健診などは、広報こうふ4月号と一緒に配布する令和7年度版『甲府市民健康ガイド』でお知らせします。

その他の健診

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▶



健診・対象	日時	会場	持ち物	申込・予約
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	指定医療機関	受診券 健診票 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
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

◎精密検査を受けましょう

問地域保健課…☎055(237)2505

市が行う各種検診などで、精密検査が必要となった方は早めに受診してください。市から電話や手紙で受診状況を確認させていただく場合があります。ご理解・ご協力をお願いします。

2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
5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
5日(水)午後1～3時	オレンジカフェ城東(城東4-13-15)	☎055(233)6411
8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
8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(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(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
18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
20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
22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
22日(土)午後1～3時	オレンジカフェ朝日(朝日3-11-28)	☎055(298)6461
22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

＋ 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



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

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

※記載のない限り、申込不要・参加無料・定員は先着順

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 2月4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 2月3日(月)までに電話で

家族介護教室

認知症認定看護師と認知症ケアについて語ろう

甲府地域保健課…☎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 2月19日(水)午後1時30分～(90分程度)

会場・定員 中道公民館 会議室3・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)

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 2月4日(火)午前10時～正午

会場 相川福祉センター

ひきこもり家族のつどい「かたりどころ」

甲府精神保健課…☎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 2月10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 初めての方のみ2月3日(月)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

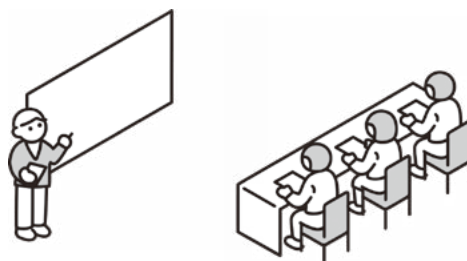
自宅で取り組める運動の基礎を専門講師から学べます。運動が苦手な方でも気軽にご参加ください。

対象 持病や運動制限がない74歳以下の方

日時 2月25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 2月21日(金)までに電話で



予防接種についてのお知らせ

甲府医務感染症課…☎055(237)2587

▷子宮頸がんワクチン(HPV ワクチン)

キャッチアップ接種は令和7年3月31日をもって終了予定でしたが、経過措置により期間が令和8年3月31日まで延長されました。

対象 令和4年4月1日から令和7年3月31日までにHPVワクチンを1回以上接種したが、3回の接種を完了していない①または②に該当する方

①キャッチアップ接種の対象者(平成9年4月2日から平成20年4月1日生まれ的女子)

②令和6年度が定期接種の最終年度である方(平成20年4月2日から平成21年4月1日生まれ的女子)

費用 無料

接種回数 3回目までの残り回数

※原則として同一種類のワクチンを用いて接種

▷造血幹細胞移植後の予防接種

対象 造血幹細胞移植(骨髄移植、末梢血幹細胞移植、さい帯血移植)の医療行為により免疫が消失し、令和6年4月1日以降に医師の判断において予防接種をした方

●助成対象のワクチン、助成額、申請方法など詳しくはお問い合わせください

▷MR(麻しん風しん混合)2期

麻しん風しんは感染力が強い感染症です。ワクチンの効果と副反応を理解した上で接種をご検討ください。

対象 平成30年4月2日～平成31年4月1日生まれの方

期間 令和7年3月31日まで

費用 無料

HPV ワクチン接種後に生じた症状などで不安や心配事などがありましたら、医務感染症課までご相談ください。また、HPV ワクチンに限らず定期予防接種により健康被害が生じた場合は、健康被害救済制度があります。

HPV ワクチンの接種についてはこちらから▶



予防接種健康被害救済制度についてはこちらから▶



本文中の(会)は会場、(申)は申込先、(問)は問合せ先



おしえてドクター ③④

肺がんに対する外科治療の進歩

肺がんは、亡くなる方が最も多い「がん」です。CT 検診の普及に伴い早期発見が増えており、より負担の少ない「低侵襲手術」や肺を小さく切除する「縮小手術」の研究が進んでおります。

<低侵襲手術の進歩>

約 30 年前までは、大きな傷で場合によっては肋骨を切る「開胸手術」がほとんどでしたが、ここ 10 年ほどで、複数の小さい傷で手術する「胸腔鏡下手術」が主流になっております。

さらに、数年前からは手術支援ロボットを用いた「ロボット手術」や、1 カ所のための小さい傷で手術を行う「単孔式手術」へと進化・普及し始めました。

これらの手術は、いまだ標準的ではありませんが、「胸腔鏡下手術」に比べて「ロボット手術」ではより精密な手術に、「単孔式手術」ではより患者さんの負担軽減につながるとされています。

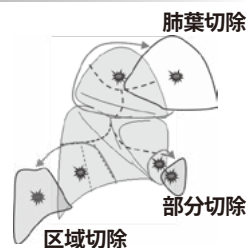
<縮小手術の進歩>

肺は左右合わせて 5 つの部屋に分かれており、これを「肺葉」と呼びます。その「肺葉」はさらに複数の小部屋に分かれ、これを「肺区域」と呼びます。従来、肺がん手術は「肺葉」の切除が主流でした。しかし、

2020 年ころから、日本発の研究結果が発表され始め、早期肺がん患者さんの一部に対して、「肺区域」の切除や辺縁の一部を切除する「部分切除」などの「縮小手術」でも同等の結果を得られることが判明しました。切除する肺をなるべく減らす「縮小手術」は、「呼吸の機能」の温存が可能で、手術後の息苦しさの軽減が期待できます。

これらの手術は、病院設備や呼吸器外科の方針によって導入状況が異なります。

当院では、「単孔式胸腔鏡下手術」や「縮小手術」を積極的に導入しており、他の手術方法についても相談いただくことが可能です。



市立甲府病院外科 松岡弘泰^{まつおかひろやす}ドクター

- ・平成 19 年山梨医科大学(現山梨大学医学部)卒業
- ・山梨大学医学部附属病院などを経て、令和 2 年から当院勤務。現在は外科科長
- ・日本外科学会専門医・指導医、呼吸器外科専門医・評議員、がん治療認定医、内視鏡外科技術認定医

問市立甲府病院…☎055(244)1111

お医者さんにかかるときは…

問健康保険課…☎055(237)5371

医療機関を上手に受診しましょう

同じ病気で安易に医療機関を受診すると医療費の増加に加え、検査や薬の重複で体への影響が心配されます。治療法に不安がある場合は医師に相談しましょう。

かかりつけ医を持ちましょう

体調に気になることがあった場合、自分の病歴や健康状態を把握している「かかりつけ医」がいると安心です。



お薬手帳を活用しましょう

薬は用量・用法を守って服用しなければ効果が得られないばかりか、副作用を生じることがあります。手元に飲み残した薬やすでに処方されている薬がある場合は、医師や薬剤師に相談しましょう。

「お薬手帳」を 1 冊にすると
処方薬の確認ができます。
受診の際は医師に「お薬手帳」を
提示しましょう。



家計にもやさしいジェネリック医薬品を活用してみませんか？

ジェネリック医薬品は、厚生労働省が安全性や効き目が新薬(先発医薬品)と同等と認めている薬です。開発コストが抑えられるため低価格となり、皆さんの薬代負担軽減や安定した医療保険制度の維持にもつながります。

※変更できない薬や取り扱いのない薬もあるので、ご利用の際は医師や薬剤師に相談しましょう。なお、現在一部のジェネリック医薬品の供給に不安定な状況が見受けられ、薬局などで購入できない場合があります



あなたのため、大切な人のため 受診しましょう
令和7年度 国民健康保険(30～74歳)・後期高齢者医療制度

人間ドック・簡易脳ドックのお知らせ

国民健康保険へ加入の方→甲府健康保険課給付係…☎055(237)5373
後期高齢者医療制度へ加入の方→甲府健康保険課後期医療係…☎055(237)5617

■ 受診までの流れ

2月3日(月)開始

STEP 1

市へ申込

郵送、インターネット、窓口で申し込む
※保険料の滞納(分納中も含む)がある方は申込できません

STEP 2

受診券を受領

3月下旬から順次、ドック受診券・指定医療機関一覧を送付します。

4月1日(火)開始

STEP 3

電話などで予約

指定医療機関へ電話等で直接予約をする。

STEP 4

指定医療機関で受診

■ 郵送で申し込む場合

郵便はがきを用意し、記載例を参考に記入して郵送

【表：記載例】

郵便はがき	400-8585
切手 (85円)	健康保険課 ドック担当 行
	甲府市役所

【裏：記載例】

1. 受診者氏名・生年月日
甲府 太郎(平成〇年〇月〇日)
甲府 花子(昭和〇年〇月〇日)
2. 受診者住所
甲府市〇〇〇1-1-1
3. 日中連絡のつく電話番号
〇〇〇-△△△△-□□□□
4. 希望するドックの種類
例：人間ドックを希望します。

- ※ 1枚のはがきで複数名の申込もできます
- ※ 封書にて郵送していただくこともできます
- ※ 3月末発行の「甲府市民健康ガイド」の巻末はがきを使用して申込もできます

■ インターネットで申し込む場合

やまなしくらしねっとへアクセス▶



■ 窓口で申し込む場合

本庁舎2階の健康保険課窓口(30・31番)へ来庁

■ 自己負担額

- ◎人間ドック：1万5,000円【男性】
1万6,000円【女性】
- ◎簡易脳ドック：1万6,130円【男女共通】

**検査費用の約60%相当が
市から助成されています。**

■ 注意事項

- ① 人間ドック・簡易脳ドック・特定健診の重複受診はできません
 - ② 転出などで、受診日当日に甲府市国民健康保険・後期高齢者医療保険の資格がなくなった場合は、受診できません。
- ※ ①重複受診または②資格喪失での受診があった場合は、費用の全額が自己負担となります