



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

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
(やましくらし
ねっと) ▶



年齢など	19～39歳	40～74歳		75歳以上
	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	
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	『健康ガイド』巻末の申込はがき、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
6月12日(木)	医師会	5月12日(月)	—
6月14日(土)	厚生連	5月14日(水)	—
6月15日(日)		5月15日(木)	—
6月19日(木)	医師会	5月19日(月)	○
6月23日(月)		5月23日(金)	—
6月24日(火)		5月26日(月)	—
6月26日(木)	北部悠遊館	—	—
6月28日(土)	厚生連	5月28日(水)	—
7月1日(火)	医師会	6月2日(月)	○
7月2日(水)		—	—

- 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』12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)
 - 厚生連健康管理センターでの集団健診では、骨粗しょう症検診も当日申し込みで同時に受診できます
 - 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
 - 北部悠遊館は、車の乗り入れはできません
- ※医師会…医師会健診・検査センター(幸町14-6)
厚生連…厚生連健康管理センター(飯田1-1-26)
北部悠遊館(下帯那町3054-4)

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 7月～令和8年1月末(医療機関受診可能日)まで 申 込 6月以降、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	6月1日(日)午前	健康支援センター	受診票*1 自己負担金 マイナ保険証等	市公式LINE 地域保健課へ電話、来所で予約
	6月9日(月)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のある方は除く)	6月1日(日)午前	健康支援センター	*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	6月9日(月)は女性限定の「なでしこ健診」です。託児を希望の方は地域保健課へ電話で予約してください。
	6月9日(月)午後			
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) 後期高齢者医療被保険者証	健康保険課へはがき やま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

※記載のない限り、申込不要・参加無料・定員は先着順



5月の教室		備考
<p>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</p> <p>②脳！活性化教室 頭の体操や楽しいゲームで認知症予防</p> <p>③出張版 脳！活性化教室 脳！活性化教室を市内公民館で開催</p>	<p>対象 要介護認定を受けていないおおむね60歳以上の方</p> <p>日時 ①②午前10時～11時15分(①木・金曜日コース②水・木曜日コース若干空きあり) ③5月29日(木)午前10時～11時15分</p> <p>会場 ①②健康談話室(健康支援センター内) ③西公民館2階 多目的集会室</p> <p>申込 ①②平日午前9時15分～11時30分に電話で ③5月23日(金)までの平日午前9時15分～11時30分に電話で</p>	<p>申し込み後、日程など詳細を連絡します</p>

＋ 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。

- 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
→24時間・365日対応
- ②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
- 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
→毎日：午後6～11時(受付は10時30分まで)
- 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
→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
- ⑥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
- ⑦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
- ⑧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

5月のオレンジカフェ(認知症カフェ) ①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
7日(水)午後1～3時	オレンジカフェ城東(城東4-13-15)	☎055(233)6411
10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
10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(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
17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
18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
20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
24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
24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
31日(土)午後1～3時	オレンジカフェ朝日(朝日3-11-28)	☎055(298)6461

熱中症予防対策 ～暑熱順化が大切～

①健康政策課…☎055(237)2586

徐々に気温が上がり、晴れた日は非常に気温が高くなる場合もあります。熱中症の予防には、本格的に暑くなる前に、暑さに慣れること(＝「暑熱順化」)が大切。汗をかく習慣を身に付けて、暑さに強い体を作りましょう！

●暑熱順化の方法

「やや暑い環境」で、「ややきつい」と感じる程度の運動を1日30分程度、おおむね1～2週間続けるのが効果的とされています。

●運動の例(目安)

- ウォーキング
1日30分を週5回
- 筋トレ・ストレッチ
1日30分を週5回～毎日
- 入浴(湯船につかる)
2日に1回、湯の温度が高めの場合は時間は短めで



災害時のお口の健康を守るために

地震や降雪といった自然災害により、自宅を離れ避難生活を余儀なくされることがあります。被災により、直接的な健康被害を免れたとしても、避難生活の中で体調を崩すことがあり、肺炎などにより「災害関連死」として死に至ることもあります。物資が限られた避難生活の中でも、お口の健康を守ることににより、重篤な健康被害の危険度を下げることが可能です。家族とも相談をして、災害時に備え、お口の健康を守る準備をしておきましょう。

<こまめに水分を摂取しましょう>

飲料水の入手が困難な中、トイレでの排泄を我慢するために、さらに飲水を控えてしまうと、唾液の分泌が悪くなり、お口の中が乾燥し、細菌の温床となります。唾液にはお口の中の自浄作用があります。お口をこまめに湿らせ、唾液の分泌も維持できるようにしましょう。

<入れ歯は持ち出せるように管理しましょう>

入れ歯は、食物を噛み砕くだけでなく、のみ込む時にも役立ちます。食後に洗浄してお口に戻しておくと、置き忘れが減ります。限られた食事提供の中でも、しっかり噛んで栄養を摂取し、免疫力が維持できるようにしましょう。

<口腔ケア物品を非常持ち出し袋に加えましょう>

歯ブラシや粘膜ブラシは、洗浄したとしても共有して使用することができません。また、歯磨き粉は洗い流すための水を必要とするので、液体歯磨きや洗口液の準備があると、効果的にお口の中を清潔にすることができます。歯ブラシが準備できない場合も、うがいや拭き取る方法など工夫してお口の中がきれいにできるようにしましょう。うがい水は細菌や汚れを含んでいるため、うがい後のみ込むことは避けましょう。



問市立甲府病院…☎055(244)1111

家族介護教室

気持ちも体もリフレッシュ～笑って動いて～

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 5月30日(金)午後1時30分～(90分程度)

会場・定員 南公民館 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

こつを学んでうんどう続けてふやせ健康貯金!

ウォーキング健康教室! 問地域保健課…☎055(237)2505

ウォーキングは手軽でお金もかからない全身運動です。正しい姿勢や効果的な歩き方を学びましょう。

対象 運動制限がない74歳以下の方

日時 5月24日(土)午前10時～11時30分

会場・定員 小瀬スポーツ公園 体育館サブアリーナ・50人

申込 5月23日(金)までの平日に電話で

すこやか地域サポーター養成講座(全3回)

問長寿介護課…☎055(237)5613
問市社会福祉協議会…☎055(225)2118

高齢者が主体となって活動するいきいきサロンや地域活動などに役立つ体操やレクリエーションを学びます。

日時 ①6月12日(木)、7月10日(木)、8月28日(木)

②6月27日(金)、7月25日(金)、8月22日(金)

午前9時～(講座により午前10時～)

会場 ①貢川福祉センター②相川福祉センター

定員 各15人

申込 5月7日(水)から市社会福祉協議会に電話で

「こうふ健康アプリ」をご活用ください!

問健康政策課…☎055(237)2586

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がある「こうふ健康アプリ」を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貯めよう★

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貯まります。貯めたポイント数に応じて電子マネーと交換することができます。

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」

問精神保健課…☎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 5月26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 5月19日(月)までに電話で



ひきこもり相談支援

心に抱える不安や悩みを誰かにうちあけてみませんか? ひきこもりの原因も、元気を取り戻す過程も一人一人違います。大切なのは、個々に寄り添う支援に出会うこと。相談はその第一歩です。心が和らぐつながりがあなたを待っています。

専門の相談員がお話を伺い、秘密は守られますので安心してご相談ください。相談は無料です。ご家族の方もどうぞ。