



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、(75歳以上の方)…☎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。

やまなし
くらしねっと▶



年齢など	19～39歳	40～74歳	75歳以上
医療保険の種類に関係なし(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	後期高齢者医療制度加入者(一定の障がいのある65歳以上の方を含む)
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、またはやまなしくらしねっとで	4月下旬発送の往復はがき、またはやまなしくらしねっとで	4月下旬発送の受診券に同封の申込はがき、またはやまなしくらしねっとで
問合先	地域保健課		健康保険課

日程	会場	申込締切日
8月26日(火)	医師会	7月28日(月)
8月28日(木)		7月28日(月)
9月2日(火)		8月4日(月)
9月3日(水)		8月4日(月)
9月7日(日)	厚生連	8月7日(木)

- 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)8952】へお問い合わせください
- 受診時にはマスクの着用をお願いします

※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)

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 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)

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▶



🌐: なでしこ健診(女性限定)を実施。女性の健康に関する相談や託児(要予約)ができます。

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	7月3日(木)午後	南公民館	受診券*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
	7月13日(日)午前	厚生連健康管理センター		
	7月14日(月)午後	医師会健診・検査センター		
	7月31日(木)午後	北公民館		
	8月12日(火)午後	健康支援センター		
	8月23日(土)午前	健康管理事業団		
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)	7月13日(日)午前	厚生連健康管理センター		
	8月12日(火)午後	健康支援センター		
	9月26日(金)午後	厚生連健康管理センター		
子宮頸がん 受診日に満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 ※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	
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等	

本文中の(会)は会場、(申)は申込先、(問)は問合先



7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 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木・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、詳細を連絡します
出張版 脳！活性化教室 脳！活性化教室を市内公民館で行います	対象 要介護認定を受けていないおおむね60歳以上の方 日時 7月24日(木)午前10時～11時15分 会場 北公民館 2階 多目的集会室 申込 7月23日(水)までの平日午前9時15分～11時30分に健康談話室へ電話で	

7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
2日(水)午後1～3時	オレンジカフェ城東(城東4-13-15)	☎055(233)6411
12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
12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
12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
15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
17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(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
26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
26日(土)午後1～3時	オレンジカフェ朝日(朝日3-11-28)	☎055(298)6461
26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



熱中症警戒アラートが発表されたら

問健康政策課…☎055(237)2586

気温が著しく上昇し、熱中症の危険性が極めて高くなると、環境省と気象庁から段階に応じて「**熱中症警戒アラート**」または「**熱中症特別警戒アラート**」が発表されます。

市では、防災無線や市公式LINEなどで周知します。暑さから自分と周りの人の命を守りましょう。

★アラート発表時の予防行動★

- ・室内でエアコンを利用するなど涼しい環境で過ごしましょう
- ・熱中症のリスクが高い方に声かけをしましょう
- ・普段以上にこまめな水分補給や涼しい服装をするなど「熱中症予防行動」を実践しましょう
- ・不要不急の外出はできるだけ避けましょう
- ・暑さ指数を確認しましょう



肝炎を知り、正しい理解を 7月28日は世界肝炎デー

問医務感染症課…☎055(237)8952

世界保健機関(WHO)は2010年に7月28日を「世界肝炎デー」と制定し、日本もこれを受けて、7月28日を「日本肝炎デー」と決めました。

肝炎には、ウイルス性、薬物性、アルコール性などがあり、このうちウイルス性肝炎は肝炎ウイルスへの感染によって発症します。

肝炎は、肝硬変や肝がんに行進する可能性があるため、早期発見・早期治療が重要です。

市保健所では、肝炎ウイルス検査や、初回精密検査費・治療費の助成申請を受け付けています。

お気軽にご相談ください。

※記載のない限り、申込不要・参加無料・定員は先着順



「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。



足腰を丈夫にする知恵袋～健康づくり同窓会～

〔問〕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、運動・栄養・口腔などの視点から、医療専門職が実践を交えてお伝えします。

原則 75 歳以上が対象。他地区での参加も可能。

地区	日程	会場
大里	2 日(水)	地建工業大里悠遊館
春日	24 日(木)	中央公民館 2 階大ホール
相川	31 日(木)	相川福祉センター 1 階大広間

時間 午前 10 時～11 時 30 分(受付は 30 分前～)

申込 開催日の前日までに電話で

家族介護教室 気付いていますか？脱水のサイン ～脱水予防で夏を乗り切ろう～

〔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 7 月 30 日(水)午後 1 時 30 分～(90 分程度)

会場 北公民館 多目的集会室

定員 15 人程度

申込 地域保健課またはお近くの地域包括支援センターへ電話で



元気アップチェックをご活用ください

〔問〕地域保健課…☎055(237)1173

75 歳以上の奇数年齢の方へ、介護予防・健康づくりのための『元気アップチェック』質問票をお送りします(介護認定または総合事業対象などの方を除く)。質問票が届いた方は、回答および返送をお願いします。

このチェックは、体や心の状態を簡単に確認できるもので、回答いただくと、「結果アドバイス票」を返送します。元気を保つ工夫にお役立てください。

回答期限 7 月 11 日(金)まで



救急医療

※受付時間など詳しくは市ホームページをご覧ください



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

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 7 月 28 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 7 月 22 日(火)までに電話で

高齢者の肺炎球菌予防接種の助成

〔問〕医務感染症課…☎055(237)2587

対象 ①満 65 歳の方(公費負担の対象となるのは 66 歳になる誕生日の前日まで)

②60～64 歳で心臓、腎臓もしくは呼吸器の機能の障がいまたはヒト免疫不全ウイルスにより免疫の機能の障がい(身体障害者手帳 1 級相当)

助成額 4,000 円(生活保護受給者は全額助成)

申込 医療機関へ直接電話で(受診の際は「肺炎球菌ワクチン予防接種助成券」を持参してください)

※助成の有無を問わず、過去に 1 度でも接種をした方は対象外

※助成券は 65 歳の誕生月の翌月以降に順次発送

あなたの食事は☆いくつ？

食品模型を使って、20 分で楽しく食生活をチェック

〔問〕地域保健課…☎055(242)8301

あなたの食事を簡単に短時間で診断します。診断結果をもとに、生活に合った食事のポイントを管理栄養士が個別でアドバイスします(1 人 20 分程度)。

日時 8 月 5 日(火)午前 9 時 20 分～11 時 30 分

会場 保健センター

定員 10 人(先着順)

申込 8 月 4 日(月)までに電話で



ひとりで悩んでいませんか？ 高齢者虐待に気付き、防ごう！



〔問〕地域保健課…☎055(237)1173

高齢者虐待には、「身体的」「介護・世話の放棄・放任」「心理的」「性的」「経済的」の 5 つの種類があります。

特徴として、虐待を受けている認識がない、気付かないうちに虐待になっている、気付いているけれど相談しにくいといった場合があります。



あなたの気付きで高齢者虐待は防ぐことができます。「あれ？」と思ったら、地域保健課や地域包括支援センターにご相談ください。

本文中の(会)は会場、(申)は申込先、(問)は問合せ先