



## 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	託児	備考
9月21日(日)	厚生連	8月21日(木)	—	<ul style="list-style-type: none"> <li>●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</li> <li>●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)</li> <li>●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</li> <li>●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</li> <li>●受診時にはマスクの着用をお願いします</li> <li>●丸光建設相川悠遊館は、車の乗り入れはできません</li> </ul>
9月22日(月)	丸光建設 相川悠遊館	8月22日(金)	—	
9月24日(水)	医師会	8月25日(月)	○	
9月25日(木)		8月25日(月)	—	
10月6日(月)		9月8日(月)	—	
10月7日(火)		9月8日(月)	—	

※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

丸光建設 相川悠遊館…古府中町6019

### 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	8月12日(火)午後	健康支援センター	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
	8月23日(土)午前	健康管理事業団		
	9月10日(水)午後	厚生連健康管理センター		
	9月11日(木)午後	医師会健診・検査センター		
	9月13日(土)午前	厚生連健康管理センター		
	9月26日(金)午後	厚生連健康管理センター		
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)	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		
	10月7日(火)午後	託 健康支援センター		
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	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
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 マイナ保険証等	

※記載のない限り、申込不要・参加無料・定員は先着順

# 8月のオレンジカフェ(認知症カフェ) ☎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
6日(水)午後1～3時	オレンジカフェ城東(城東4-13-15)	☎055(233)6411
9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
9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
16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
17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
19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
21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
23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
23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
30日(土)午後1～3時	オレンジカフェ朝日(朝日3-11-28)	☎055(298)6461

## 健康談話室

健康ガイド23ページ

☎健康談話室…☎055(221)3560

☎健康政策課…☎055(237)2586

市ホームページ▶



## 8月の教室

## 備考

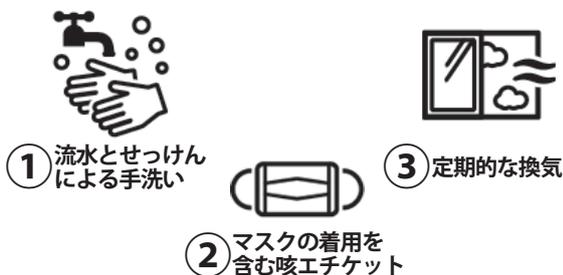
<p><b>①元気ほっと教室</b> 健康体操、ストレッチなどでフレイル予防</p> <p><b>②脳！活性化教室</b> 頭の体操や楽しいゲームで認知症予防</p>	<p><b>対象</b> 要介護認定を受けていないおおむね60歳以上の方</p> <p><b>日時</b> ①②午前10時～11時15分 (①火曜日コース②火・水・木曜日コース若干名空きあり)</p> <p><b>会場</b> ①②健康談話室(健康支援センター内)</p> <p><b>申込</b> 平日午前9時15分～11時30分に健康談話室へ電話で</p>	<p>申し込み後、日程など詳細を連絡します</p>
---	--	---------------------------



## 夏の感染症に注意！～楽しい夏を健康的に過ごすための感染対策～

☎医務感染症課…☎055(237)8952

### ◆感染対策の基本◆



細菌が活発になり感染症が流行しやすい季節です。

夏休み・お盆の帰省など、人の移動が増え、感染リスクも高まります。感染対策の基本は、流水とせっけんによる手洗いやマスクの着用を含む咳エチケットです。熱中症対策としてエアコンを使用すると換気も少なくなるので、定期的な換気も心掛けましょう。

夏は疲れがたまりやすい時期です。十分な睡眠と栄養で免疫力を高めることも大切。特別な感染対策ではなく、日々の基本的な習慣の積み重ねが、自分自身と大切な人を守ることに繋がります。体調管理を万全に、健康で充実した夏を過ごしましょう。



## 食中毒を予防しよう！！

★8月は食品衛生月間です★

☎衛生薬務課…☎055(237)2550

気温や湿度が高くなる夏場は食中毒が発生しやすくなります。家庭でできる食中毒予防の三原則を徹底しましょう。

- ①つけない**  
調理や作業ごとに手洗いや器具の使い分けをしましょう
- ②ふやさない**  
購入した食品はすぐ冷蔵庫に。また、すばやく調理して早めに食べるようにしましょう
- ③やっつける**  
食品は中心部まで十分に加熱を。器具などは洗剤できれいに洗い、熱湯などで殺菌消毒をしましょう



## こつを学んで うんどう続けて ふやせ健康貯金！運動教室

☎地域保健課…☎055(237)2505

ストレッチや筋力トレーニング、ウォーキングの基礎など、無理なく負担なく楽しく自宅で取り組める方法を専門講師から学べます。

- 対象** 持病や運動制限がなく、運動を始めたいと思っている74歳以下の方
- 日時** 8月29日(金)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** 平日午前8時30分～午後5時15分に電話で
- 持ち物** タオル、飲み物(水筒・ペットボトル)、室内履きの運動靴、動きやすい服装、ヨガマット(お持ちの方)

運動が苦手な方も安心して参加できます



本文中の☎は会場、☎は申込先、☎は問合せ先

## すこやか地域サポーター養成講座

問長寿介護課…☎055(237)5613

申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その他の地域活動に役立つ体操やレクリエーションなどを学びます。会場ごとの全3回の講座全てを受講いただいた方に認定証を発行します。

**対象** 市内在住で地域福祉に関心のある方

会場	日時	内容
山宮福祉センター	9月30日(火)午前10時～11時30分	③
	10月28日(火)午前9時～正午	①
	11月25日(火)午前10時～11時30分	②
玉諸福祉センター	9月17日(水)午前10時～11時30分	②
	10月15日(水)午前10時～11時30分	③
	11月19日(水)午前9時～正午	①

①レクリエーション ②からだところの健康

③高齢者向け体操

**定員** 各会場15人(先着順)

**申込** 市社会福祉協議会へ電話で

## 足腰を丈夫にする知恵袋～健康づくり同窓会～

申問健康政策課…☎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
池田	28日(木)	西公民館1階大ホール
石田	29日(金)	株式会社樋口石田悠遊館
北新	9月8日(月)	緑が丘自治会公会堂
穴切	9月12日(金)	山梨県立大学 飯田キャンパスA館6階A610

**時間** 午前10時～11時30分

(受付は午前9時30分～9時45分まで)

**申込** 開催日の前日までに電話で

## 令和7年度在宅医療・認知症市民公開講座

問地域包括支援課…☎055(237)5484

申問市医師会事務局…☎055(226)3618

認知症と、医療や介護を利用している高齢者の方の災害への備えについて学んでみませんか。

**内容** ①認知症について(アルツハイマー型認知症を中心に)

②“介護中の方、ご高齢世帯の方にこそ聞いてほしい”貯えよう、防災の基礎知識!!

③災害の備えと避難行動の目安

**日時** 9月6日(土)午後2～4時

**会場・定員** リッチダイヤモンド総合市民会館  
芸術ホール・500人

※Zoomを利用したオンラインでも開催。オンライン参加の場合、申込は市医師会ホームページから



市医師会ホームページ▶



## 献血にご協力をお願いします

問衛生薬務課…☎055(237)2550

400ml献血のみの受付。成分献血をご希望の方は、甲府献血ルーム(中央2-9-21ファース甲府ビル2階)へ。

**対象** 男性17歳～、女性18歳～(どちらも69歳まで。65歳以上の方は60～64歳の間に献血経験がある方のみ。体重50kg以上の方)

**日時** 8月20日(水)午前9時30分～11時45分、午後1時～3時30分

**受付** 本庁舎1階市民活動室

※健康状態によりご遠慮いただく場合もあります。

詳しくは市ホームページをご覧ください

市ホームページ▶



## 高齢者の带状疱疹ワクチン定期接種の助成

問医務感染症課…☎055(237)2587

**対象** ①令和7年度中に65歳になる方

②令和7年度中に70・75・80・85・90・95・100歳になる方

③60～64歳でヒト免疫不全ウイルスによる免疫の障がい(身体障害者手帳1級相当)

※令和7年度に限り、101歳以上の方も対象となります

※助成を受けられるのは1回限りです。5年後に改めて助成を受けることはできません

※令和7年度から令和11年度までの5年間は経過措置として、各年度内に②の年齢になる方は対象です。経過措置により、65歳以上の方は令和11年度までに、助成を受けられる機会があります。対象の年度に通知をお送りします

**実施期間** 令和8年3月31日まで

**助成額** ①生ワクチン4,400円 ②不活化ワクチン11,000円

※生活保護受給者は全額助成

**助成回数** ①生ワクチン1回 ②不活化ワクチン2回

※生ワクチンと不活化ワクチン両方の助成を受けることはできません

**申込** 直接医療機関へ電話で

※6月上旬頃お手元に届いた「带状疱疹ワクチン予防接種予診票」を持参し、医療機関を受診してください。甲府市内の指定医療機関以外に、県内他市町村の指定医療機関でも接種できます。詳しくはお問い合わせください

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▶



## 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

※記載のない限り、申込不要・参加無料・定員は先着順