



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
(やまなしくらし
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	4月下旬発送の往復はがき、またはインターネットで	4月下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
問合先	地域保健課		健康保険課

日程	会場	申込締切日	託児
7月19日(土)	医師会	6月19日(木)	—
7月21日(月・祝)	厚生連	6月23日(月)	—
7月24日(木)	医師会	6月24日(火)	—
7月25日(金)		6月25日(水)	—

※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)

- 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)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

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)

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▶



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9日(月)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
	6月12日(木)午後	厚生連健康管理センター		
	6月18日(水)午後			
	6月20日(金)午後	医師会健診・検査センター		
	6月30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 がある方は除く)	7月3日(木)午後	南公民館		
	6月9日(月)午後 ※女性のみ	健康支援センター		
	7月13日(日)午前	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	

※記載のない限り、申込不要・参加無料・定員は先着順

＋ 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

6月のオレンジカフェ(認知症カフェ)

☎ 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
4 日(水)午後1～3時	オレンジカフェ城東(城東4-13-15)	☎ 055 (233) 6411
14 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
14 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(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
17 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
19 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
21 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
28 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
28 日(土)午後1～3時	オレンジカフェ朝日(朝日3-11-28)	☎ 055 (298) 6461
28 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

熱中症予防のポイント

☎ 健康政策課 ☎ 055 (237) 2586

- ・暑さを避けましょう
…部屋の温度調整、換気、通気性の良い服装など
- ・こまめに水分補給をしましょう
…喉が渇く前に水分補給を
- ・日ごろから健康管理をしましょう
…体調が悪いと感じたときは無理せず静養
- ・暑さに備えた体作りをしましょう
…暑熱順化(暑さに慣れること)のために適度に運動を

地域で活躍する食推さんになりませんか？

☎ 055 (242) 8301

食推さん(食生活改善推進員)は、食を通じた健康づくりや郷土料理などの食文化を地域の皆さんに伝えるボランティア団体です。年齢・性別問わず食育や健康に興味がある方の参加をお待ちしています。

内容 食事や健康に関する講義や調理実習など

受講期間 7月～令和8年2月まで
(各月1回、全8回)

申込 6月11日(水)までに電話で



「これから」のために「いま」、ACPをはじめませんか？

☎ 055 (237) 5484

ACP(アドバンス・ケア・プランニング)とは、自分が病気になったり介護が必要になったりしたときに、自分の大切にしているもの・こと・価値観など、「どう生活したいか」「どう過ごしたいか」を、大切な人(家族や友人など)、支えてくれる人(医療・介護の従事者)と共有することです。



ご自身の想いをカタチにする際に、「わたしの想いノート」をご活用ください。

▶配布場所

本庁舎、健康支援センター2号館1階、西庁舎(旧穴切小学校)、各公民館・福祉センター、地域包括支援センター



朝食を食べて体内時計を整えましょう

☎ 055 (242) 8301

6月は食育月間です。
この機会に、自身の食生活を見直してみませんか？

★「朝の光」と「朝食」がポイント！

体内時計には、脳にある主時計と、臓器や末梢組織にある末梢時計の2種類があります。主時計は「朝の光」、末梢時計は「朝食」によって整えられます。

★体内時計を整える効果がある栄養素！

朝食で炭水化物をとり、適度にインスリンが分泌されることで体内時計が整えられることが分かっています。その他に、たんぱく質や、魚の脂に含まれるDHAやEPAなどの不飽和脂肪酸、野菜や海藻などに含まれる食物繊維も、体内時計を整える効果があるといわれています。いろいろな食品を取り入れた朝食を心がけましょう。

健康づくりのために、
体内時計を毎日整えましょう

本文中の(会)は会場、(申)は申込先、(問)は問合せ先



口からはじめる健康フェスタ 併催 甲府食育フェスタ



問母子保健課…☎055(237)8950

6月8日(日) 午前10時～午後3時
会場 リッチダイヤモンド総合市民会館



お口のコーナー

- ・歯科相談、歯並び相談
- ・在宅歯科医療相談
- ・フッ素塗布
- ・歯みがき指導

食育コーナー

- ・栄養相談・味覚教室
- ・甲府市の食育の取組体験
- ・豆つかみゲーム
- ・甲府の水配布
- ・野菜摂取量の測定
ベジチェック®

健康コーナー

- ・お薬相談
- ・こどもの発育測定
- ・健康チェック
(体組成測定など)
- ・糖尿病リスクチェック
(先着順)
- ・フレイル予防ミニ講座

おたのしみコーナー

- ・親子で学ぼう!!
えほんコーナー
- ・バルーンアート
- ・石こうフィギュア
- ・ピククルボール体験



フレイル予防教室 おいしく・楽しく・元気塾(全6回)

問地域保健課…☎055(242)8301

対象 65～74歳(令和7年4月1日現在)で介護保険の要介護・要支援認定を受けていない方、BMIが20以下の方、過去に参加したことがない方など条件あり。詳しくはお問い合わせください。

日程 7月3日(木)・16日(水)、8月7日(木)・25日(月)、10月8日(水)、12月11日(木)

時間 午前10時～11時45分

会場・定員 リッチダイヤモンド総合市民会館・60人

申込 6月9日(月)までに電話で

あなたの食事は☆いくつ？

～食品模型を使って、楽しく食生活をチェック～

問地域保健課…☎055(242)8301

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。

日時 6月28日(土)午前9時20分～11時30分
(1人20分程度)

会場・定員 保健センター・10人

申込 6月27日(金)までに電話で

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

原則として75歳以上の方を対象に、医療専門職による健康づくりの講座や各種計測を実施します。他地区での参加も可能です。

地区	日にち	会場
大国	6月23日(月)	クスリのサンロード大国悠遊館
千塚	6月26日(木)	北公民館(3階大ホール)
伊勢	6月30日(月)	伊勢悠遊館
大里	7月2日(水)	地建工業 大里悠遊館

【共通】時間 午前10時～11時30分

申込 平日午前8時30分～午後5時15分に電話で

家族介護教室「知っておこう!～介護施設の選び方について～」

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を対象に介護者に関する学習、介護者同士の交流、情報交換などを行います。

日時 6月12日(木)午後2時～(1時間半程度)

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

健康は予防と検診の二刀流

※公益財団法人日本対がん協会
2025年度がん征圧スローガン

～がんについて知るための展示会～

問地域保健課…☎055(237)2505

まずは、がんを知ることから始めてみませんか。

日時 6月9日(月)正午～6月20日(金)午後3時

会場 本庁舎1階展示コーナー

第39回山梨県高齢者よい歯のコンクール

問地域保健課…☎055(237)2505

問県歯科医師会…☎055(252)6481

対象 県内在住の75歳以上でおおむね健康な歯が28本程度ある方※治療済可

募集期間 6月1日(日)～6月30日(月)

★入賞者は秋に表彰を行う予定です

おいでよ!メタバースの森(交流会)

問精神保健課…☎055(242)8667

ひきこもり状態にある当事者やその家族、支援者が、アバターの姿でメタバース空間で交流を行います。

日時 6月27日(金)午後3時～(1時間程度)

申込 6月27日(金)正午まで

市ホームページはこちら▶



申込はこちら▶



健康談話室

健康ガイド23ページ

問健康談話室…☎055(221)3560

問健康政策課…☎055(237)2586

市ホームページ▶



6月の教室

	対象	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	要介護認定を受けていないおおむね60歳以上の方	申し込み後、日程など詳細を連絡します
②脳!活性化教室 頭の体操や楽しいゲームで認知症予防	日時 ①②午前10時～11時15分(①木・金曜日コース②水・木曜日コース若干名空きあり)	
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	③ 6月26日(木)午前10時～11時15分	
	会場 ①②健康談話室(健康支援センター内) ③南公民館2階多目的集会室	
	申込 ①②平日午前9時15分～11時30分に電話で ③6月25日(水)までの平日午前9時15分～11時30分に電話で	