



健康診査を受診しよう 健康ガイド 1～19ページ

☎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▶



	19～39歳	40～74歳	75歳以上
年齢など	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
問合せ先	地域保健課		健康保険課

日程	会場	申込締切日
10月15日(水)	医師会	9月16日(火)
10月16日(木)		9月16日(火)
10月19日(日)	厚生連	9月19日(金)
10月25日(土)		9月25日(木)
11月1日(土)	医師会	10月1日(水)
11月8日(土)	厚生連	10月8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

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▶



☎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	9月26日(金)午後	厚生連健康管理センター	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	<ul style="list-style-type: none"> ・市公式LINE ・地域保健課へ電話、来所で予約
	9月30日(火)午後	医師会健診・検査センター		
	10月7日(火)午後	☎健康支援センター		
	10月9日(木)午後	東公民館		
	10月10日(金)午後	医師会健診・検査センター		
	10月14日(火)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)	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	☎健康支援センター		
	10月14日(火)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	<ul style="list-style-type: none"> ・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
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) 後期高齢者医療資格確認書またはマイナ保険証	<ul style="list-style-type: none"> ・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

※記載のない限り、申込不要・参加無料・定員は先着順

9月10日～16日は自殺予防週間です ～大切なあなたを守るよこの街で～

甲府精神保健課…☎055(237)5741
FAX055(242)6178

「生きるのがつらい」、「周りの人にはなかなか相談できない」と悩んでいませんか。誰かに気持ちを打ち明けることで、その悩みを軽減することにつながります。ひとりで抱え込まずに相談してみましょう。

▷こころの悩み相談窓口

- ・市精神保健課 ☎055(237)5741 平日午前8時30分～午後5時15分
- ・県精神保健福祉センター ☎055(254)8644 平日午前8時30分～午後5時15分
- ・ストレスダイヤル ☎055(254)8700 平日午前9時～午後4時(正午～午後1時は除く)
夜間木曜日のみ午後4～7時(祝日・年末年始は除く)

▷いのち支える相談窓口

- ・こころの健康相談統一ダイヤル ☎0570(064)556 365日24時間(平日正午～午後1時は除く)
- ・自殺防止センター(面接予約専用ダイヤル) ☎055(254)8651 平日午前8時30分～午後5時15分
- ・山梨いのちの電話 ☎055(221)4343 火～土曜日午後4～10時
- ・よりそいホットライン ☎0120(279)338 365日24時間



こころの体温計 ちょっと疲れているかなと
感じたらチェック▶

SNS相談 「電話では話しづらい」という方はLINEなどのSNS相談▶

ひきこもり相談について

甲府精神保健課…☎055(242)8667

▷おいでよ！メタバースの森

ひきこもり状態にある方やご家族、支援者がアバターでゆるやかな交流を行います。

- 内容 ミニトーク「今日はどうな気分？」
日時 9月30日(火)午後3時～(1時間程度)
申込 9月30日(火)正午までに申込フォームで▶

▷ひきこもり家族のつどい「かたりどころ」

- ・ひきこもり状態にある方のご家族が対象で、同じ悩みや思いを分かち合い、情報共有できる場です。
- ・日時 9月22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 9月16日(火)までに電話で ※初めての方も参加可

健康談話室 健康ガイド23ページ 甲府健康談話室…☎055(221)3560
甲府健康政策課…☎055(237)2586 市ホームページ▶

9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火・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 9月25日(木)午前10時～11時15分 会場 北東公民館2階 多目的集会室 申込 9月24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	

～9月は健康増進普及月間・食生活改善普及運動～

甲府地域保健課…☎055(237)2505

甲府地域保健課…☎055(242)8301

▷「1に運動 2に食事 しっかり禁煙 良い睡眠 ～健康寿命の延伸～(全国統一標語)」

- ・運動 生活の中で体を動かす時間を10分増やしましょう
- ・禁煙 自分に合った方法で禁煙を始めましょう
- ・睡眠 疲れやストレスがたまらないよう、質の高い睡眠をとりましょう

▷野菜を毎食 食べていますか？

市民アンケートの結果では、野菜をほぼ毎日、1日3回食べている方の割合は3割未満でした。野菜にはビタミンやミネラル、食物繊維が豊富に含まれており、生活習慣病の予防が期待されます。

▷野菜の推定摂取量をもとに食べ方などをアドバイス！

9月の金・土曜日の午前9時30分～午後4時に、市管理栄養士がいちやまマート増坪店に出張します。詳しくはお問い合わせください。

教室・相談などはこちら

※詳しくはお問い合わせください

▷①つを学んで②んどう続けて③やせ健康貯金！

甲府地域保健課…☎055(237)2505

- 内容 ストレッチや筋力トレーニングなどの運動教室
対象 持病や運動制限がない74歳以下の方
日時 9月29日(月)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、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)

▷糖尿病予防教室

甲府地域保健課…☎055(237)2505

- 対象 74歳以下で血糖値が高いまたは気になっており、糖尿病の診断や治療を受けていない方
日時 9月19日(金)午前10時～11時30分
会場・定員 市健康支援センター2号館2階大会議室・15人
申込 平日午前8時30分～午後5時15分に電話で

▷あなたの食事は☆いくつ？(1人20分程度)

甲府地域保健課…☎055(242)8301

- 内容 食品模型を使用して行う個別栄養相談
日時 9月30日(火)午後1時20分～3時30分
会場・定員 保健センター・10人
申込 9月29日(月)までに電話で

本文中の☎は会場、甲は申込先、問は問合せ先

～9月21日は世界アルツハイマーデー～ 認知症をみんなで正しく理解しましょう

甲冑地域包括支援課…☎055(237)5484

認知症
サポーター
キャラバン
「ロバ隊長」▶



認知症とは、いろいろな原因により脳の細胞が壊れたり、働きが悪くなったりすることで、さまざまな障がいが起こり、生活に支障が出てくる状態のことです。令和7年4月1日現在、市内の65歳以上の約7.5人に1人が認知症であり、今や認知症は誰でもなりうるとても身近なものです。

▷認知症に関する展示

認知症の方や認知症の家族を応援する方の作品などを展示します。

日時 9月16日(火)正午～18日(木)午後3時

会場 本庁舎1階 市民活動室

▷認知症サポーター養成講座

認知症に関する正しい知識やコミュニケーション方法などについての基礎講座です。

対象 市内在住・在勤の方

日時 11月5日(水)午前10時～正午

会場・定員 本庁舎1階 市民活動室・20人

申込 10月27日(月)までに電話で

▷「認知症簡易チェックシステム」をご活用ください！

パソコンやスマートフォンから簡単に認知症のチェックができます。市ホームページ、または右記からアクセスできますので、ぜひご活用ください。

※このシステムは医学的診断をするものではありません

※通信料は自己負担となります



▷認知症サポーターステップアップ講座

認知症サポーターが学びを活かして、地域の中で活動するための実践的な講座です。

対象 認知症サポーター養成講座の修了者で①～③全て受講できる方

日時 ①11月26日(水) ②12月5日(金) ③12月17日(水)
午前9時30分～正午

会場 ①②本庁舎7階 会議室7-2 ③9階研修室2

定員 各20人

申込 11月20日(木)までに電話で

▷子ども応援フェスタに出展します！

認知症について、体験しながら分かりやすく学べます。

日時 9月27日(土)午前10時～午後4時

会場 リッチダイヤモンド総合市民会館

▶子ども応援フェスタについて詳しくは
本誌P7をチェック！

認知症のことで困ったら…

地域包括支援センター

市内9か所にももの忘れや認知症の介護に関する相談窓口を設置



山梨県認知症コールセンター：☎055(254)7711
午後1～5時(土・日曜日、祝日、12/29～1/3は除く)

9月のオレンジカフェ(認知症カフェ)

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
3日(水)午後1～3時	オレンジカフェ城東(城東4-13-15)	☎055(233)6411
13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
13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(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
18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(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
21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
27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
27日(土)午後1～3時	オレンジカフェ朝日(朝日3-11-28)	☎055(298)6461
27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

健康づくり同窓会～足腰を丈夫にする知恵袋～

甲冑健康政策課…☎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。

▼9月の対象地区(受付は開始時刻の30分前～)

地区	日程	時間	会場
北新	8日(月)	①	緑が丘自治会公会堂
穴切	12日(金)	①	山梨県立大学飯田キャンパス A館6階A610
上九一色	24日(水)	②	上九の湯ふれあいセンター
国母	26日(金)	①	南西公民館1階大ホール

時間 ①午前10時～11時30分 ②午後2時～3時30分

申込 開催日の前日までに電話で

家族介護教室 気になる老後のお金のこと ～専門家から話を聞いてみよう！～

甲冑地域保健課…☎055(237)1173

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 9月19日(金)午後1時30分～(90分程度)

会場・定員 中央公民館 大ホール・15人

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

元気アップチェックを再送しました

甲冑地域保健課…☎055(237)1173

「元気アップチェック質問票」が届いた方は、9月19日(金)までにご回答およびご返送をお願いします。

※記載のない限り、申込不要・参加無料・定員は先着順

V F 甲府 谷コーチによるヘルスアップ教室

☎055(223)7325

音楽に合わせたストレッチや体操で姿勢改善・体向上などを図ります。運動経験のない方でも気軽に参加できます。

対象 市内在住・在勤の方

日時 9月24日(水)、10月1・8・15日(水)

午前10～11時(受付開始午前9時30分～)

会場・定員 舞鶴城公園南広場・50人程度

講師 谷 真一郎さん(ヴァンフォーレ甲府フィットネスダイレクター)

参加費 1,000円(4回分)

申込 9月5日(金)午前9時から電話で

働き盛り世代向け健康セミナー

☎055(237)2586

9月から12月まで毎月1回、食・運動・休養などをテーマにした健康セミナーを開催します。

対象 市内の事業所・個人事業主など

申込 企業・事業所単位で市ホームページから

詳しくはこちら▶



こうふ健康アプリでウォーキングチャレンジ

☎055(237)2586

こうふ健康アプリを活用し、個人戦と職場対抗戦の2種類を開催します。素敵な景品もあります。

対象 市内在住・在勤の方

期間 11月1日(土)～30日(日)(受付は9月中旬から)

申込 個人戦はこうふ健康アプリから、職場対抗戦は市ホームページから

詳しくはこちら▶



その症状、もしかしたら結核かも？

9月24日～30日は結核・呼吸器感染症予防週間

☎055(237)8952

2週間以上続く風邪のような症状、体重の減少などがあつたら早めに受診をしましょう。結核は、発病すると肺のみでなく全身にさまざまな症状を引き起こしますが、現代では『薬を飲めば治る病気』となりました。年に一回の胸部レントゲン撮影や、早めの受診で、結核を早く見つけて治療をすることが大切です。

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～

☎055(237)2505

日時 9月29日(月)午前8時30分～10月10日(金)午後3時

会場 本庁舎1階展示コーナー

救急医療を適正に利用しましょう！ 9月9日は救急の日

甲府地区消防本部管内市町(甲府市・甲斐市・中央市・昭和町)における年間救急出場件数は、令和6年、18,342件に上り、平成元年の6,531件から約3倍となりました。中には緊急でない理由による救急車の要請もあり、搬送された人のうち約半数が入院を必要としない軽症者と医師から診断されています。

また、休日や夜間に病院の救急外来を安易に受診することにより、緊急性の高い重症の患者などへの診療の遅れにつながります。

- ▶こんな症状で救急車を呼んでいいのかな…
- ▶具合が悪いけどすぐに病院に行った方がいいかな…
- ▶手遅れになったらどうしよう…
- ▶近所の目が気になるから救急車を呼ぶのは控えよう…

まずは！

シャープ
#7119 または
055(223)1418

24時間・365日体制で相談に応じます！
緊急・重症のときは迷わず119番へ！



＋ 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日曜・祝日の医療機関の案内(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