

健康診査を受診しよう 健康ガイド 1～19ページ

〔甲〕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。



◀市公式 LINE

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
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	5月上旬頃郵送の往復はがき、またはやまなしくらしねっとで	5月上旬頃郵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	託児	申込締切日
9月1日(火)	医師会	—	8月3日(月)
9月2日(水)			8月6日(木)
9月6日(日)	厚生連	—	8月20日(木)
9月20日(日)			8月25日(火)
9月25日(金)	医師会	○	8月26日(水)
9月26日(土)			8月28日(金)
9月28日(月)	丸光建設 相川悠遊館	—	

- 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)
- 医師会・厚生連での集団健診では、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(定員制のため人数制限あり)
- 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
- 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
- 丸光建設 相川悠遊館は、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)、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9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	8月10日(月)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20日(木)午後	南公民館		
	8月22日(土)午前	健康管理事業団		
	9月8日(火)午後	厚生連健康管理センター		
骨粗しょう症 満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18日(金)午後	厚生連健康管理センター		
子宮頸がん 満20歳以上の女性(妊婦も対象。令和7年度に受診した方は対象外)	令和9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(兼問診票) 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 満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9年3月末 (指定医療機関受診可能日)まで		受診券(兼質問票) 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) マイナ保険証、資格 確認書	

あなたのがん検診受診状況をお知らせください/ 問地域保健課…☎055(237)2505

令和7年度(令和7年4月～令和8年3月)のがん検診受診状況を下記の2次元コード(やまなしくらしねっと)から回答のご協力をお願いします。

※受診状況の調査で取り扱う個人情報は、受診勧奨以外に使用しません

※個人情報の取り扱いおよび管理は、個人情報の保護に関する法律に基づき適切に対応します

回答はこちら▶
(回答期限:12月31日)



＋ 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(救急電話相談窓口)…

(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

8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

参加者同士が気軽に集い、情報交換や交流のほか、心配事について気軽に相談することができます。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
5日(水)午後1～3時	オレンジカフェ城東(城東4-13-15)	☎055(233)6411
8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
8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(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
16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
18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
20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
22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
22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
29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25ページ

申問健康談話室…☎055(221)3560

問健康政策課…☎055(237)2586

市ホームページ▶



8月の教室

備考

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 日時 午前10時～11時15分(火・水曜日コース若干名空きあり) 会場 健康談話室(健康支援センター内) 申込 平日午前9時15分～11時30分に電話で	詳しくは、お問い合わせください
------------------------------	--	-----------------

食中毒を予防しよう!!

8月は食品衛生月間です

問衛生業務課…☎055(237)2550

◆家庭でできる食中毒予防の三原則

- ①つけない…調理や作業ごとにせっけんを使った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



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～

問医務感染症課…☎055(237)8952

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。



本文中の(会)は会場、(申)は申込先、(問)は問合先

あなたの食事は☆いくつ？

食品模型を使ってたった 20 分で楽しく食生活チェック

申間地域保健課…☎055(242)8301

あなたの食事のバランスを短時間で簡単に診断します。生活にあった食事のポイントを管理栄養士が個別に助言します(1人20分程度)。

日時 9月3日(木)午前9時20分～11時30分

会場・定員 保健センター・10人

申込 9月2日(水)までに電話で

家族介護教室

“いつか”の時に迷わないために施設のことを聞いてみよう

申間地域保健課…☎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。

日時 8月4日(火)午後2時～(90分程度)

会場 風林荘別館多目的ホール(宮原町1227-1)

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



すこやか地域サポーター養成講座(全3回)

岡長寿介護課…☎055(237)5613

申間市社会福祉協議会…☎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
相生福祉センター	9月3日(木)午前9時～正午	①
	10月1日(木)午前10時～11時30分	③
	11月5日(木)午前10時～11時30分	②
山宮福祉センター	9月29日(火)午前10時～11時30分	②
	10月27日(火)午前9時～正午	①
	11月17日(火)午前10時～11時30分	③
玉諸福祉センター	9月10日(木)午前10時～11時30分	③
	10月8日(木)午前10時～11時30分	②
	11月12日(木)午前9時～正午	①

①レクリエーション ②高齢者向け体操

③「転ばない体」のつくり方

定員 各会場15人(先着順)

申込 市社会福祉協議会へ電話で

令和8年度 在宅医療・認知症市民公開講座

岡地域包括支援課…☎055(237)5484

市医師会事務局…☎055(226)3618

認知症と、在宅医療や介護が必要になる前の予防について学んでみませんか。

内容 ①もの忘れが気になったらー軽度認知障害(MCI)への対策と治療ー
②“まだ大丈夫”の今こそ始める介護予防～甲府市の介護予防の取り組み～
③いきいき買い物リハビリ事業について
④あなたらしい暮らしを応援します！～困る前からつながろう！地域包括支援センター～

日時 9月5日(土)午後2～4時

会場 リッチダイヤモンド総合市民会館芸術ホール

定員 500人

※オンラインでも開催。視聴は市医師会ホームページから

※事前申込不要



献血にご協力をお願いします

岡衛生業務課…☎055(237)2550

FAX055(242)6178

400ml献血のみの受付です。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19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



聞いて、知って、話せる！

「輸入食品の安全・安心を考えるシンポジウム」

申間衛生業務課…☎055(237)2550

近年、私たちの食生活において、輸入食品は欠かせない存在です。輸入食品に対する不安や疑問を解消し、安全性確保の仕組みや関係者の取り組みを分かりやすく解説します。

日時 8月24日(月)午後1時30分～3時30分

会場 リッチダイヤモンド総合市民会館3階大会議室

定員 100人

申込 申込用紙(市役所窓口や公民館などに設置)に記入しFAXまたはホームページで



こつを学んで うんどう続けて

ふやせ健康貯金！運動教室

申間地域保健課…☎055(237)2505

無理なく負担なく楽しく自宅で取り組める運動方法を専門講師から学べます。運動が苦手な人も安心して参加できます！

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27日(木)午前10時～11時40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分に電話または市公式LINE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)

「その他イベント等の予約」をタップ▶



事業所などの健康づくりを支援します

申間健康政策課…☎055(237)2586

従業員の健康づくりに取り組む事業所に対し、専門スタッフを派遣するなどの伴走支援を実施します。

対象 市内に所在地を有する事業者など

※詳しくは市ホームページから



8月31日は野菜の日！

野菜、足りていますか？

申間地域保健課…☎055(242)8301

手のひらで簡単30秒、あなたの推定野菜摂取量を測定します。結果に基づき、管理栄養士が野菜の食べ方等をアドバイスします。

日時・会場など詳しくは市ホームページをご確認ください。事業所等に出張して実施することも可能です！(要申込)

