



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

◎今年度の集団健診は受付を終了しました

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 1月末(医療機関受診可能日)まで
対 象 40歳以上の方

申 込 指定医療機関に電話で

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	1 月 17 日(土)午前	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	・市公式LINE ・地域保健課へ電話、来所 で予約
	1 月 21 日(水)午後	医師会 健診・検査センター	※ 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	
子宮頸がん 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)	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
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)	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	・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

救急医療



冬場や年末年始
に向けた
皆様へのお願い

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。休日や夜間に救急外来を安易に受診することで、緊急性の高い重症の患者さんへの診療が遅れてしまうおそれがあります。特に年末年始は、多くの医療機関が休みとなるため、救急体制への負担が大きくなります。
急な病気やけがで迷ったときは、まず「#7119」に電話で相談しましょう。
※緊急・重症の時は、ためらわずに119番へ！



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(受付は午後10時30分まで)

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

→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

1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、情報交換や交流の他、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
7日(水)午後1～3時	オレンジカフェ城東(城東4-13-15)	☎055(233)6411
10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
10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(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
17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
18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
20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
24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
24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
31日(土)午後1～3時	オレンジカフェ朝日(朝日3-11-28)	☎055(298)6461



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。

1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
琢美	14日(水)	午後2時30分～4時	ぴゅあ総合2階大研修室
甲運	20日(火)	午後2時～3時30分	東公民館3階大ホール
朝日	23日(金)		日東建設朝日悠遊館
里垣	26日(月)		早野組里垣悠遊館

対象 原則75歳以上(他地区での参加も可能)
申込 開催日の前日までに電話で



感染症を予防し、 健やかに新年を迎えましょう

問医務感染症課…☎055(237)8952

冬はインフルエンザなどの感染症が流行し、小児や高齢者、免疫力が低い方は重症化リスクが高まります。予防には、手洗いなどの基本的な感染症対策の他に、休養、バランスの良い食事、こまめな水分補給を心がけましょう。また、予防接種には発症や重症化を防ぐ効果があるとされているため、重症化リスクのある方は接種をご検討ください。

日々の習慣が自分と大切な人を守ります。体調を万全にして、新しい年を迎えましょう。

★基本的な感染症対策★



● 室内の換気
食事の前や帰宅時はこまめな手洗い
マスクの着用などによる咳エチケット



甲府市新型コロナウイルス等対策行動 計画(案)に対する意見を募集します

問危機管理課…☎055(237)5247

新型コロナウイルス感染症対応の経験を踏まえ、市行動計画の改定案を作成しました。計画の改定にあたり、皆さんからのご意見を募集します。



期間 1月19日(月)から2月17日(火)まで(必着)
資料 本庁舎1階総合案内や各窓口センターなど
提出 意見提出用紙に記入の上、〒400-8585
甲府市役所危機管理課まで郵送、持参、FAX
またはEメール(kikikanri@city.kofu.lg.jp)で
※資料や意見提出用紙は、市ホームページから
できます。詳しくは市ホームページをご覧ください



ヴァンフォーレ甲府 谷コーチによる ヘルスアップ教室(全4回)

問スポーツ課…☎055(223)7325

音楽とあわせて姿勢の改善や筋力の向上を図る健康教室です。運動経験のない方でも大丈夫。
お気軽にご参加ください。

対象 市内在住または在勤の18歳以上の方
日時 1月20日(火)、2月3・17日(火)、3月3日(火)
午後7～8時(受付は30分前～)
会場 旧相生小学校体育館
定員 50人
参加費 1,000円(4回分)
申込 1月5日(月)午前9時から電話で



©VFK



1月の教室		備考
①元気ほっと教室 健康体操、ストレッチなどでフレイル予防 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水曜日コース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 1月29日(木)午前10時～11時15分 会場 南公民館 2階多目的集会室 申込 1月28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	

こつを学んで うんどう続けて ふやせ健康貯金！ ～男性限定 運動教室～

(申問) 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、無理せず楽しく自宅で取り組むことができる運動の基礎を専門講師から学べます。

対象 持病や運動制限がない
74歳以下の男性

日時 1月28日(水)午後6時30分～8時

会場 保健センター プレイルーム

定員・申込 15人・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 あなたの血管は大丈夫？ ～高血糖はあなたの血管を傷つけます～

(申問) 地域保健課… ☎ 055 (237) 2505

市で実施した健診では、全体の約7割近くの方が血糖値が高く、若い世代の高血糖も増えています。健康づくりのきっかけとして、血糖値を上げにくくする生活のコツを学びませんか。

対象 市内在住の74歳以下で、糖尿病の診断や治療を受けていない、血糖値が高い・気になる方

日時 1月27日(火)午前10時～11時30分

会場 健康支援センター 2号館 2階大会議室

定員・申込 15人・電話で

家族介護教室 アロマで包まれるハンドマッサージ ～タッチングからの癒し～

(申問) 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 1月23日(金)午後2時～(90分程度)

会場・定員 南公民館 多目的集会室・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

ゲートキーパー養成講座

 (申問) 精神保健課… ☎ 055 (237) 5741
 FAX 055 (242) 6178

身近な人が辛い気持ちを抱えているとき、些細なSOSサインに気づき、耳を傾け、適切な相談機関につなぎ、見守る役割を果たすゲートキーパーについて学ぶ講座です。

講演 『気づき・聴き・つなぎ・見守るサポーターとして』
対象 ゲートキーパーやこころの健康に関心のある方(市民優先)

日時 1月22日(木)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

講師 山中達也さん(山梨県立大学人間福祉学部福祉コミュニティ学科准教授)

定員 100人

申込 1月15日(木)までに市公式LINEか電話またはFAXで



▲市公式LINE

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

(申問) 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。結果をもとに、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 2月7日(土)午前9時20分～11時30分

会場・定員 保健センター・10人

申込 2月6日(金)までに電話で

生活支援サポーター募集

(申問) 市社会福祉協議会… ☎ 055 (225) 2118

対象 市内在住でボランティア活動に興味があり、次の養成講座を受講できる方

【養成講座】

内容 高齢者の日常生活におけるちょっとした困りごとをお手伝いするために必要な基礎知識や心構え、接し方など

日時 2月9日(月)午後1時～4時30分

会場・定員 遊亀公民館 研修室・20人

申込 1月23日(金)までに電話または右記フォームで



▲申込フォーム

こちら社協派出所(出張相談会)

(問) 市社会福祉協議会… ☎ 055 (225) 2118

地域の皆さんが生活で困っていることや、どこに相談したらいいかわからないことなど、どんなことでもお聞きします。お気軽にお越しください。

日時 1月22日(木)午後2～4時

会場 山宮福祉センター