



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・個別医療機関健診・各種がん検診は受付を終了しました

来年度の健診などは、広報こうふ4月号と一緒に配布する令和8年度版『甲府市民健康ガイド』でお知らせします。

その他の健診

健康保険証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▶

健診・対象	日時	会場	持ち物	申込・予約
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	指定医療機関	受診券 健診票 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
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

◎精密検査を受けましょう

問 地域保健課…☎ 055(237)2505

市が行う各種検査などで、精密検査が必要となった方は早めに受診してください。市から電話や手紙で受診状況を確認させていただく場合があります。ご理解・ご協力をお願いします。

2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
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	オレンジカフェ朝氣(朝氣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



救急医療



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

本文中の+/-は会場、申込は申込先、問合は問合先



2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	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	会場 健康支援センター2階健康談話室	
②脳！活性化教室 頭の体操や楽しいゲームで認知症予防	申込 平日午前9時15分～11時30分に健康談話室へ電話で	①水曜日コース ②火・水・木曜日コース 若干名空きあり		
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 2月26日(木)午前10時～11時15分	会場 北公民館2階多目的集会室	詳しくは、お問い合わせください
	申込 2月25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			

糖尿病予防教室

～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

甲府市は、若い世代や働き世代の半数以上が高血糖状態者です。血糖値改善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 2月17日(火)午前10時～11時30分

会場・定員 健康支援センター 大会議室・15人

申込 2月16日(月)までに電話で

ひきこもり家族のつどい「かたりどころ」

申問精神保健課…☎055(242)8667

同じ悩みや思いを持つ家族の方が分かち合い、情報共有できる場です。

対象 市内在住でひきこもり状態にある方のご家族

日時 2月24日(火)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 2月16日(月)までに電話で

おいでよ！メタバースの森(交流会)

申問精神保健課…☎055(242)8667

ひきこもり状態にある方やご家族、支援者の方がメタバース空間で行うゆるやかな交流会。

アバターの姿でお気軽にお越しください。

日時 2月19日(木)午後3時～(1時間程度)

内容 みんなで楽しむ節分！鬼をさがそう

申込 当日正午までに申込フォームで

市ホームページはこちら▶



申込はこちら▶



こつを学んでうんどう続けて ふやせ健康貯金！

運動教室！

申問地域保健課…☎055(237)2505

自宅で取り組める運動の基礎を専門講師から学べます。運動が苦手な方でも気軽にご参加ください。

対象 持病や運動制限がない74歳以下の方

日時 2月26日(木)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 2月25日(水)までに電話で

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

地域の皆さん的生活の困りごとなどお聞きします。

日時 2月3日(火)午前10時30分～午後0時30分

会場 相川福祉センター

家族介護教室

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。

①働く介護者の交流会

～経験豊富なケアマネージャーさんに聞いてみよう～

日時 2月11日(水・祝)午前10時～(90分程度)

会場・定員 健康支援センター 大会議室・20人

申込 地域保健課へ電話で

②専門職に学ぶ「より良い認知症ケア」

日時 2月24日(火)午後1時30分～(90分程度)

会場・定員 中道公民館会議室1・15人

申込 地域保健課または地域包括支援センターへ電話で

補聴器講演会

～医師と専門家が語る認知症予防と補聴器のはなし～

問地域包括支援課…☎055(237)5484

山梨大学医学部耳鼻咽喉科・頭頸部外科…

☎055(273)6769

講演 ①補聴器で認知症は防げるか

②補聴器選びで後悔しないために知っておきたい事

日時 3月1日(日)午後2時～3時15分

会場 県立図書館 多目的ホール

講師 ①水越昭仁さん(医師)

②鈴木雄一さん(認定補聴器技能者)

※入場無料、事前申込不要

新たな介護保険(予防)サービス開始!

～軽運動と買い物・歩行運動で無理なくリハビリを～

問地域包括支援課…☎055(237)5484

1月から、介護予防・日常生活支援総合事業として『いきいき買い物「生きがい」リハビリ事業』を開始しました。

事業者が自宅から市内のスーパーマーケット等まで送迎し、軽運動と買い物・歩行運動を通して、身体・認知機能の維持・向上等を目指すサービスです。

※対象者など詳しくは、

市ホームページをご確認ください▶





おしえてドクター㊱

新型コロナ・インフルエンザ感染を予防するには？

まだまだウイルス感染症の多い時期ですが、新型コロナ・インフルエンザ感染を予防するにはどうしたらよいのでしょうか？改めてお伝えします。

飛沫感染予防

- ①社会的距離 人と2m以上の距離を保ち、3密（密閉・密集・密接）を控えること。
- ②マスクの着用 無症状の人も含めてマスクを着用することが大事です。

接触感染予防

- ①手指消毒 ウィルスに有効な消毒用アルコールなどでこまめに手指を消毒しましょう。石鹼で手洗いすることも有効です。
- ②環境整備 消毒用アルコールなどで机などを拭くことが効果的です。



免疫力強化

①生活環境

手指消毒・マスクに加え、こまめにうがいし室内を温める、お風呂にゆっくり入るなどして体を冷やさない。加湿器を使用し湿度を60%ほどに保つことも効果的です。体温が下がり免疫力が落ちている時、乾燥している時にウィルスに感染しやすくなるからです。

②睡眠

充分な睡眠（7時間以上）をとることも免疫力維持には大切です。

③食事

体を冷やさず温められるものを食べましょう。例えば、スープやみそ汁、煮込み料理が良いですね。冷たい飲み物は今の時期は控えた方が良いでしょう。

醤油や納豆といった発酵食品は免疫力に関する腸内細菌を整え、キノコ類も免疫力を高める食材です。果物や生野菜などビタミンB・Cが多いものも良いでしょう。

ユーモアを持ち、笑って生活することも免疫力を高めます。また、適度な運動も大切ですし、腹式深呼吸で肺の換気をすることも有効です。これらに気を配りながら生活し、ウイルス感染を予防しましょう！！



市立甲府病院総合内科 岩崎康一ドクター

- ・昭和62年山梨医科大学（現山梨大学医学部）卒業
- ・日本内科学会総合内科専門医、日本プライマリ・ケア連合学会指導医、日本循環器学会専門医。平成23年から当院勤務

問市立甲府病院…☎ 055（244）1111

お医者さんにかかるときは…

問健康保険課…☎ 055（237）5371

医療機関を上手に受診しましょう

同じ病気で複数の医療機関を受診すると、医療費の増加に加え、検査や薬の重複で体への影響が心配されます。治療法に不安がある場合は医師に相談しましょう。

かかりつけ医を持ちましょう

体調に気になることがあった場合、自分の病歴や健康状態を把握している「かかりつけ医」がいると安心です。



お薬手帳を活用しましょう

薬は用量・用法を守って服用しなければ効果が得られないばかりか、副作用を生じることがあります。手元に飲み残した薬やすでに処方されている薬がある場合は、医師や薬剤師に相談しましょう。

「お薬手帳」を1冊にすると
処方薬の確認ができます。
受診の際は医師に「お薬手帳」を
提示しましょう。



家計にもやさしいジェネリック医薬品を活用してみませんか？

ジェネリック医薬品は、厚生労働省が安全性や効き目が新薬（先発医薬品）と同等と認めている薬です。開発コストが抑えられるため低価格となり、皆さんの薬代負担軽減や安定した医療保険制度の維持にもつながります。

※変更できない薬や取り扱いのない薬もあるので、ご利用の際は医師や薬剤師に相談しましょう。

なお、現在一部のジェネリック医薬品の供給に不安定な状況が見受けられ、薬局などで購入できない場合があります

本文中の「圓」は会場、「甲」は申込先、「問」は問合先



あなたのため、大切な人のため 受診しましょう

令和8年度 国民健康保険(30～74歳)・後期高齢者医療制度

人間ドック・簡易脳ドックのお知らせ

国民健康保険へ加入の方→申間健康保険課給付係…☎ 055（237）5373

後期高齢者医療制度へ加入の方→申間健康保険課後期医療係…☎ 055（237）5617

受診までの流れ

2月2日(月)開始

STEP 1 市へ申込

郵送、インターネット、窓口で申し込む
※保険料の滞納(分納中も含む)がある方は申込できません

STEP 2 受診券を受領

3月下旬から順次、ドック受診券・
指定医療機関一覧を送付します

4月1日(水)開始

STEP 3 電話などで予約

指定医療機関へ電話等で直接予約をする

STEP 4 指定医療機関で受診

自己負担額

◎人間ドック：1万5,000円【男性】
1万6,000円【女性】

◎簡易脳ドック：1万6,130円【男女共通】

検査費用の約60%相当が
市から助成されています。

■郵送で申し込む場合

郵便はがきを用意し、記載例を参考に記入して郵送(封書でも可)

【表：記載例】

切手	郵便はがき
(85円)	4 0 0 - 8 5 8 5
	健 甲
	康 府
	保 市
	險 役
	ド 所
	ック 担
	当 行

【裏：記載例】

- 受診者氏名・生年月日
甲府 太郎(平成〇年〇月〇日)
甲府 花子(昭和〇年〇月〇日)
- 受診者住所
甲府市〇〇〇1-1-1
- 日中連絡のつく電話番号
〇〇〇-△△△△-□□□□
- 希望するドックの種類
例：人間ドックを希望します。

※1枚のはがきで複数名の申込もできます

※3月末発行の『甲府市民健康ガイド』の巻末はがきでも申込できます

■インターネットで申し込む場合

やまなしくらしねっとへアクセス▶



■窓口で申し込む場合

本庁舎2階の健康保険課窓口(30・31番)へ来庁

注意事項

①人間ドック・簡易脳ドック・特定健診の重複受診はできません

②転出などで、受診日当日に甲府市国民健康保険・後期高齢者医療制度の資格がなくなった場合は、受診できません

※「①重複受診」または「②資格喪失での受診」があった場合は、費用の全額が自己負担となります