



**新しい健康ガイドを発行します**

問保健衛生部総務課…☎055(236)9533



1年間の各種健康診査や予防接種、健康相談・教室などの内容・日程をまとめた『令和8年度保存版 甲府市民健康ガイド』を『広報こうふ4月号』と同時期に配布します。大切に保管して健康管理にご活用ください。

**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、『令和8年度保存版 甲府市民健康ガイド』でお知らせします。

**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。ただし治療中の方など、受診をご遠慮いただく場合があります。詳しくは地域保健課へお問い合わせください。



◀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
<b>成人歯周疾患</b> 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	指定医療機関	・受診券 ・健診票 ・マイナ保険証 または資格確認書	令和7年度の受診券申込は、 2月27日で終了しました。 受診券をお持ちの方は、指定の歯科医院へ直接電話予約して受診してください。
<b>後期高齢者歯科口腔</b> 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	

◎精密検査を受けましょう

問地域保健課…☎055(237)2505

市が行う各種検診などで、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。

**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▶



3月の教室		備考
<b>①元気ほっと教室</b> 健康体操、ストレッチなどでフレイル予防  <b>②脳！活性化教室</b> 頭の体操や楽しいゲームで認知症予防	<b>対象</b> 要介護認定を受けていないおおむね60歳以上の方 <b>時間</b> 午前10時～11時15分 ①火曜日コース ②火・水曜日コース若干名空きあり <b>会場</b> 健康支援センター2階 健康談話室 <b>申込</b> 平日午前9時15分～11時30分に健康談話室へ電話で	詳しくは、お問い合わせください
<b>出張版 脳！活性化教室</b> 脳！活性化教室を市内公民館で行います	<b>対象</b> 要介護認定を受けていないおおむね60歳以上の方 <b>日時</b> 3月26日(木)午前10時～11時15分 <b>会場</b> 北東公民館2階 多目的集会室 <b>申込</b> 3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	

※記載のない限り、申込不要・参加無料・定員は先着順

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

## 医療懇話会

問地域保健課…☎055(237)2505

講演 ①勘違いしないでください。悪い生活習慣だけが糖尿病発症の原因ではありません。  
②男女のがん・性感染症を予防できる“HPVワクチン”のはなし

日時 3月14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

講師 ①岡島史宜さん(岡島糖尿病・内分泌・代謝内科クリニック院長)

②中込彰子さん(山梨大学医学部産婦人科臨床助教 NPO法人女性医療ネットワーク副理事長)

定員 400人 ※オンライン配信あり。オンラインでの参加は右記の市医師会ホームページで



▲甲府市医師会  
ホームページ

## 3月1日(日)～8日(日)は「女性の健康週間」

問地域保健課…☎055(237)2505

女性は、青年期のやせ、更年期障害、がん、結婚や育児などのライフステージによって男性とは異なった心身の変化があります。

女性が生涯を通じて健康で明るく、充実した日々を自立して過ごすことを目指し、毎年3月1日～8日を「女性の健康週間」と定め、全国で女性の健康に関する知識の向上と、女性を取り巻く健康課題に対する社会的関心の喚起を図るための運動を展開しています。詳しくは市ホームページをご覧ください。



## 新たな国民病「CKD」を知っていますか?

問地域保健課…☎055(237)2505

腎機能の慢性的な低下状態のことを「CKD(慢性腎臓病)」といいます。日本では、推計で成人の5人に1人が罹患し、年々増加しています。CKDは初期症状があまりなく自覚しにくい病気で、気付かずに症状が進むと透析治療や腎移植が必要になるなど、心臓病や脳卒中を発症する危険性が高まります。

3月の第2木曜日は世界腎臓デーで、毎年、世界各地で腎臓病の早期発見と治療の重要性を啓発するイベントが開催されています。この機会にCKDのことや予防などについてチェックしましょう。



3月12日は  
世界腎臓デーです



## 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

# 『大切なあなたを守るよ この街で』

令和6年度自殺予防・対策強化標語 最優秀賞作品

☎精神保健課…☎055(237)5741

3月は転勤や就職など、環境の変化によってストレスを感じやすい時期です。  
「生きるのがつらい」、「周りの人に相談できない」と悩んでいませんか。  
ひとりで抱え込まず、誰かに話したり相談したりすることで、気持ちが和らぎます。

また、身の回りの家族や仲間がいつもと違う様子はありませんか？  
それは、悩みを抱えているサインかもしれません。

## CHECK 自己チェックしてみましょう

- 毎日の生活に充実感がない
- これまで楽しんでやれていたことが楽しめなくなった
- 以前は楽にできていたことが、今ではおっくうに感じられる
- 自分が役に立つ人間だと思えない
- わけもなく疲れたような感じがする

**判定方法** 2項目以上あてはまり、その状態が2週間以上ほとんど毎日続いていて、そのためにつらい気持ちになる、日々の生活に支障がでる場合、うつ病の可能性がります。

## CHECK 周りに、こんな人いませんか？ (周囲が気づく、うつ病のサイン)

- 以前と比べて表情が暗く、元気がない
- 体調不良の訴え(身体の痛みや倦怠感)が増える
- 仕事や家事の能率が低下、ミスが増える
- 周囲との交流を避けるようになる
- 遅刻、早退、欠勤(欠席)が増える
- 趣味やスポーツ、外出をしなくなる
- 飲酒量が増える
- 考えがまとまらない など

大切な人が悩んでいたら、声をかけ、話を聞き、専門機関への相談を促してください。

### うつ病のサインに気づいたら ～早めの相談・適切な治療が大切です～

うつ病は誰でもかかる可能性があります。心身のエネルギーを低下させ、いろいろな病気になったり、病気を悪化させたり、最悪の場合は自殺の恐れも出てきます。周囲の人にこれらの状態があてはまり、「いつもと様子が違うな」と感じる場合には、本人の話を聞き、専門機関への相談につなげることが大切です。



こころの悩み相談窓口	● 甲府市精神保健課	☎055(237)5741	平日午前8時30分～午後5時15分
	● 県立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時を除く) 夜間木曜日のみ午後4～7時(祝日・年末年始を除く)
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時間対応(平日正午～午後1時を除く)
	● 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時間対応

こちらもご活用を!



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▶



## あなたもゲートキーパーとして活動してみませんか？

身近な人がつらい気持ちを抱えている時、そばにいる私たちが、ささいなSOSサインに気づき、耳を傾け、適切な相談機関につなぎ、見守る人、それがゲートキーパーです。

自殺対策において重要な役割を担うゲートキーパーについて、この機会にぜひ学んでみませんか？



スキマ時間で!!

あなたも今日からゲートキーパー!?  
(動画受講)



市ホームページ

ゲートキーパー養成講座  
(市民講座や出前講座)

詳しくは精神保健課へお問い合わせください。

中学生向け「こころのSOSサイン」  
(デジタル漫画)



保護者向け「子どものこころのSOSを受け止めるために」  
(デジタル小冊子)

