

健康診査を受診しよう 健康ガイド 1～19ページ

〔申問〕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

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月上旬発送の往復はがき、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	『健康ガイド』巻末の申込はがき、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
6月11日(木)	医師会	—	5月11日(月)
6月13日(土)	厚生連	—	5月13日(水)
6月14日(日)		—	5月14日(木)
6月18日(木)	医師会	○	5月18日(月)
6月22日(月)		—	5月22日(金)
6月23日(火)		—	
6月25日(木)	昇仙峡ロープウェイ北部悠遊館	—	5月25日(月)
6月27日(土)	厚生連	—	5月27日(水)
6月30日(火)	医師会	—	6月1日(月)
7月1日(水)		○	

- 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、医療感染症課【☎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
 - 昇仙峡ロープウェイ北部悠遊館は、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)
昇仙峡ロープウェイ北部悠遊館(下帯那町3054-4)

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 6月以降、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	6月4日(木)午後	厚生連健康管理センター	受診票※1 自己負担金	・市公式LINE ・地域保健課へ電話、来所で予約
	6月15日(月)午後	健康支援センター ※託児あり	マイナ保険証等	
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)	6月15日(月)午後			*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 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 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 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) マイナ保険証、資格確認書	・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

※記載のない限り、申込不要・参加無料・定員は先着順



5月の教室		備考
<p>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</p> <p>②脳！活性化教室 頭の体操や楽しいゲームで認知症予防</p> <p>③出張版 脳！活性化教室 脳！活性化教室を市内公民館で開催</p>	<p>対象 要介護認定を受けていないおおむね60歳以上の方</p> <p>日時 ①②午前10時～11時15分(①火・水・木・金曜日コース ②木・金曜日コース若干名空きあり) ③5月28日(木)午前10時～11時15分</p> <p>会場 ①②健康談話室(健康支援センター内) ③西公民館2階 多目的集會室</p> <p>申込 ①②平日午前9時15分～11時30分に電話で ③5月27日(水)までの平日午前9時15分～11時30分に電話で</p>	<p>詳しくは、お問い合わせください</p>

＋ 救急医療

※受付時間、電話番号をお間違えないようご注意ください



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。

- 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(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

救急医療を適正に 利用しましょう！

救急外来の安易な受診は、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。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！

5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
9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
9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
13日(水)午後1～3時	オレンジカフェ城東(城東4-13-15)	☎055(233)6411
16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
17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
19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
21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
23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
23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
30日(土)午後1～3時	オレンジカフェ朝日(朝日3-11-28)	☎055(298)6461

熱中症予防対策 ～暑熱順化が大切～

しよねつじゅんか

問健康政策課…☎055(237)2586

徐々に気温が上がり、晴れた日は非常に気温が高くなる場合もあります。熱中症の予防には、本格的に暑くなる前に、暑さに慣れること(＝「暑熱順化」)が大切。汗をかく習慣を身に付けて、暑さに強い体を作りましょう！

●暑熱順化の方法

「やや暑い環境」で、「ややきつい」と感じる程度の運動を1日30分程度、おおむね1～2週間続けるのが効果的とされています。

●運動の例(目安)

- ウォーキング
1日30分を週5回
- 筋トレ・ストレッチ
1日30分を週5回～毎日
- 入浴(湯船につかる)
2日に1回、湯の温度が高めの場合は時間は短めで



腎不全と透析治療

腎臓は、血液をろ過して老廃物や余分な水分を尿として排出する重要な臓器です。この働きが大きく低下した状態を「腎不全」といいます。特に、腎機能が健常時の15%未満になると「末期腎不全」と呼ばれ、生命維持のために腎臓の働きを人工的に補う治療が必要になります。それが「透析治療」です。

透析には「血液透析」と「腹膜透析」の2種類があります。

血液透析：腕に作った「シャント」と呼ばれる血管から血液を取り出し、人工腎臓(ダイアライザー)に通して老廃物や余分な水分を取り除きます。きれいになった血液は再び体に戻されます。通常は週3回、1回4時間ほど行います。透析治療に関わる医療スタッフは透析装置の操作や安全確認を行い、患者さんが安心して治療を受けられるよう支えています。

腹膜透析：お腹の中にある「腹膜」を利用して血液をきれいにする方法です。専用の透析液をお腹に入れ、数時間おいて交換することで老廃物を取り除きます。自宅で行えるため、生活スタイルに合わせやすい治療法です。

透析が必要になる原因として多いのは、糖尿病や高血圧などの生活習慣病です。これらは初期症状がほとんどないため、健康診断等で腎機能を確認し、異常があれば早めに医療機関を受診することが大切です。

透析治療はこれからの生活を守るための大切な治療です。食事や水分の管理、薬の服用、さらに医療スタッフとのコミュニケーションが、より良い透析生活につながります。

甲府市立甲府病院…☎055(244)1111

家族介護教室

- ①～補聴器の専門家がお話する耳の聞こえ勉強会～
- ②気持ちも体もリフレッシュ～笑って動いて～

甲府地域保健課…☎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日時 5月15日(金)午後2時～(90分程度)
- 会場・定員 西公民館 多目的集会室・15人
- ②日時 5月29日(金)午後1時30分～(90分程度)
- 会場・定員 南公民館 多目的集会室・15人
- ①②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



地域で活躍する食推さんになりませんか 食生活改善推進員養成講習受講者募集!

甲府地域保健課…☎055(242)8301

食推さん(食生活改善推進員)は、食を通じた健康づくりや郷土料理などの食文化を地域の皆さんに伝えるボランティア団体です。年齢・性別問わず食育や健康に興味がある方の参加をお待ちしています。

内容 食事や健康に関する講義や調理実習など

受講期間 7月～令和9年1月まで
(各月1回、全7回)

申込 6月19日(金)までに電話で

詳しくはこちら▶



ひきこもり家族のつどい「かたりどころ」

甲府精神保健課…☎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 5月25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 5月19日(火)までに電話で



こつを学んでうんどう続けてふやせ健康貯金! ウォーキング健康教室

甲府地域保健課…☎055(237)2505

ウォーキングは手軽でお金もかからない全身運動です。正しい姿勢や効果的な歩き方を学びましょう。

- 対象 運動制限がない74歳以下の方
- 日時 5月29日(金)午前10時～11時30分
- 会場・定員 小瀬スポーツ公園体育館サブアリーナ・30人
- 申込 5月28日(木)までの平日に電話または市公式LINEで



禁煙に取り組んでみませんか 5月31日は世界禁煙デー、 5月31日～6月6日は禁煙週間!

甲府地域保健課…☎055(237)2505

禁煙を成功させるには、次のようなコツがあります。

- 喫煙の成功には、まず準備
 - なるべくストレスがかからない時期に開始する
 - 禁煙する理由を確認する
 - 自分の喫煙状況や習慣を観察、記録する
 - 喫煙以外のストレス対処法を知る
- 禁煙は自分に合うものを選ぶ～3つの方法～
 - 完全に自力で行う
 - 薬局などで購入できる禁煙補助薬を利用する
 - 医師の指導の下で禁煙補助薬を利用する
- 禁煙について相談できます
 - 保健師が個別に対応します。電話でお気軽にお問い合わせください



たばこを吸う時は、配慮の気持ちを忘れずに