

## 健康診査を受診しよう 健康ガイド 1～19ページ

〔申〕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<br>※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    |
|-----------|-----|----|----------|
| 10月6日(火)  | 医師会 | —  | 9月7日(月)  |
| 10月7日(水)  |     |    |          |
| 10月14日(水) |     |    | 9月14日(月) |
| 10月15日(木) | 厚生連 | —  | 9月17日(木) |
| 10月17日(土) |     |    |          |
| 10月24日(土) | 医師会 | —  | 9月24日(木) |
| 10月27日(火) |     |    | 9月28日(月) |

- 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

※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)

### 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<br>30歳以上の女性                                    | 9月8日(火)午後                  | 厚生連健康管理センター  | 受診票※1<br>自己負担金<br>マイナ保険証等<br>※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 | ・市公式LINE<br>・地域保健課へ電話、来所で予約                       |
|                                                      | 9月10日(木)午後                 | 医師会健診・検査センター |                                                                     |                                                   |
|                                                      | 9月12日(土)午前                 | 厚生連健康管理センター  |                                                                     |                                                   |
|                                                      | 9月18日(金)午後                 |              |                                                                     |                                                   |
|                                                      | 9月27日(日)午前                 |              |                                                                     |                                                   |
|                                                      | 9月30日(水)午後                 |              |                                                                     |                                                   |
| 骨粗しょう症<br>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<br>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<br>(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)<br>自己負担金<br>マイナ保険証等                                       | ・地域保健課へはがき<br>・市公式LINE<br>・やまなしくらしねっとで受診券を申込      |
| 成人歯周疾患<br>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<br>(指定医療機関受診可能日)まで |              | 受診券(兼質問票)<br>健診票<br>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<br>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)<br>マイナ保険証または資格確認書                                         | ・健康保険課へはがき<br>・やまなしくらしねっとで受診券を申込<br>※電話での申込はできません |

本文中の(会)は会場、(申)は申込先、(問)は問合先

## 救急医療を適正に利用しましょう！

9月9日は救急の日 /



甲府地区消防本部管内市町(甲府市・甲斐市・中央市・昭和町)における年間救急出場件数は、令和7年、18,018件に上り、平成元年の6,531件から約3倍となりました。中には緊急でない理由による救急車の要請もあり、搬送された人のうち約半数が入院を必要としない軽症者と医師から診断されています。

また、休日や夜間に病院の救急外来を安易に受診することにより、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。

- ▶こんな症状で救急車を呼んでいいのかな…
- ▶具合が悪いけどすぐに病院に行った方がいいかな…
- ▶手遅れになったらどうしよう…
- ▶近所の目が気になるから救急車を呼ぶのは控えよう…

まずは！

シャープ  
#7119 または  
055 (223) 1418

24時間・365日体制で相談に応じます！  
緊急・重症のときは迷わず119番へ！



## ＋ 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

## 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▶



| 9月の教室                                      | 対象                          | 日時                                  | 会場                   | 申込                                  |
|--------------------------------------------|-----------------------------|-------------------------------------|----------------------|-------------------------------------|
| <b>脳！活性化教室</b><br>頭の体操や楽しいゲームで<br>認知症予防    | 要介護認定を受けていない<br>おおむね60歳以上の方 | 午前10時～11時15分<br>月・水曜日コース<br>若干名空きあり | 健康談話室<br>(健康支援センター内) | 平日午前9時15分～11時30分<br>に電話で            |
| <b>出張版 脳！活性化教室</b><br>脳！活性化教室を市内公民館で<br>開催 |                             | 9月24日(木)<br>午前10時～11時15分            | 南公民館2階<br>多目的集会室     | 9月18日(金)までの平日午前9時<br>15分～11時30分に電話で |
|                                            |                             | 9月29日(火)<br>午前10時～11時15分            | 北東公民館2階<br>多目的集会室    | 9月28日(月)までの平日午前9時<br>15分～11時30分に電話で |

県央ネットやまなし ACP 普及啓発イベント

## いつかのためのいつものはなし ～今日から私の人生会議～

- 日時 10月11日(日)午後1時30分～5時
- 内容 1部 映画上映「痛くない死に方」  
2部 トークセッション



木山裕策さん(歌手)  
新藤琢磨さん(フルリール甲府みんなのクリニック院長)  
秋葉峻介さん(山梨大学総合医科学センター講師)

会場・定員 リッチダイヤモンド総合市民会館芸術ホール・500人

申込 9月1日(火)～9月30日(水)に申込フォーム、FAXまたは電話で  
※定員になり次第締切

問地域包括支援課…☎055(237)5484  
申問イベント運営事務局…☎055(235)7666  
FAX 055(235)7672



## 熱中症予防対策

～残暑も注意が必要です～

問健康政策課…☎055(237)2586

9月になると、気温の変化で自律神経が乱れ、体調を崩す人が増えてきます。また、台風や雨で湿度が高くなることもあるため、油断せず対策を続けましょう。

### 熱中症予防対策のポイント

- ① 水分補給
- ② 3度の食事
- ③ 運動(体づくり)
- ④ 睡眠



※周囲の方々への声かけ・見守りも大切です

## 令和の日本にも、結核はあります

問医務感染症課…☎055(237)8952

9月24日～30日は結核・呼吸器感染症予防週間、非結核性抗酸菌症啓発週間です。2週間以上続く風邪のような症状、体重の減少などがあったら早めに受診をしましょう。結核は、発病すると肺のみでなく全身にさまざまな症状を引き起こしますが、現代では『薬を飲めば治る病気』となりました。年に一回の胸部レントゲン撮影や、早めの受診で、結核を早く見つけて治療をすることが大切です。

## 家族介護教室 ～気にかけてよう、自分のからだ～

申問地域保健課…☎055(237)1173

介護に関する学習や介護者同士の交流、情報交換などを行います。

日時 9月11日(金)午後1時30分～(90分程度)

会場・定員 中央公民館2階 大ホール・15人

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

# ～9月21日は世界アルツハイマーデー～ 認知症をみんなで正しく理解しましょう

認知症  
サポーター  
キャラクター  
「ロバ隊長」▶



認知症とは、いろいろな原因により脳の細胞が壊れたり、働きが悪くなったりすることで、さまざまな障がいが起こり、生活に支障が出てくる状態のことです。令和8年4月1日現在、市内の65歳以上の約7人に1人が認知症であり、今や認知症は誰でもなりうるとても身近なものです。

申間地域包括支援課…☎055(237)5484

## ▶認知症に関する展示

認知症の知識や認知症に関する取り組みなどについて紹介する展示を行います。

日時 9月7日(月)正午～11日(金)午後3時

会場 本庁舎1階 市民活動室

## ▶子ども応援フェスタに出展します！

認知症について体験しながら分かりやすく学べます。

日時 9月26日(土)午前10時～午後4時

会場 リッチダイヤモンド総合市民会館

子ども応援フェスタは  
本誌29ページをチェック！

## ▶認知症サポーター養成講座

認知症に関する正しい知識やコミュニケーション方法などについて学ぶ基礎講座です。

対象 市内在住・在勤・在学の方

日時 11月10日(火)午前10時～11時45分

会場・定員 健康支援センター2階大会議室・30人

申込 11月4日(水)までに電話で

## ▶認知症サポーターステップアップ講座

認知症サポーターが学びを活かして、地域の中で活動するための実践的な講座です。

対象 認知症サポーター養成講座の修了者で①～③全て受講できる方

日時 ①11月17日(火) ②12月1日(火) ③12月22日(火)

①②③ともに午前9時30分～11時45分

会場 ①②本庁舎9階研修室2 ③1階市民活動室

定員 各20人

申込 11月10日(火)までに電話で

## ❖「新しい認知症観」を大切にしましょう！

認知症になったら何もできなくなるのではなく、認知症になってからも、一人一人が個人としてできること・やりたいことがあり、住み慣れた地域で仲間等とつながりながら、希望を持って自分らしく暮らし続けることができるという考え方です。

## ❖認知症ガイドブック(認知症ケアパス)

認知症への支援やサービス等についてまとめた冊子です。市役所本庁舎2階地域包括支援課や健康支援センター、各地域包括支援センターで配布しています。



## ❖「認知症簡易チェックシステム」をご活用ください！

パソコンやスマートフォンから簡単に認知症のチェックができます。市ホームページからアクセスできますので、ぜひご活用ください。

※このシステムは医学的診断をするものではありません  
※通信料は自己負担となります



## 認知症のことで困ったら…

### 地域包括支援センター

市内9か所にも忘れや認知症の介護に関する相談窓口があります。詳しくは市ホームページをご覧ください。



山梨県認知症コールセンター：☎055(254)7711  
午後1～5時(土・日曜日、祝日、12/29～1/3は除く)

## 9月のオレンジカフェ(認知症カフェ)

利用者同士が気軽に集い、情報交換や交流を通して認知症や認知症の方の介護についての知識を深めます。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         |
|----------------------|------------------------|----------------|
| 2日(水)午後1～3時          | オレンジカフェ城東(城東4-13-15)   | ☎055(233)6411  |
| 12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  |
| 12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(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  |
| 17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  |
| 19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 |
| 20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  |
| 26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  |
| 26日(土)午後1～3時         | オレンジカフェ朝日(朝日3-11-28)   | ☎055(298)6461  |
| 26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)3500  |

## 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30日(水)午後1時20分～3時30分

会場・定員 保健センター・10人

申込 9月29日(火)までに電話で

## 9月は食生活改善普及運動の期間です

申間地域保健課…☎055(242)8301

大人が1日に必要な野菜の摂取量は350g。あなたは野菜、足りていますか？

手のひらで簡単30秒、推定野菜摂取量を測定できます。詳しくは市ホームページをご覧ください。

一緒に取り組みをしていただける事業者・団体も募集中！

クックパッド「甲府市公式キッチン」で野菜を使ったレシピを配信中！▶



本文中の(会)は会場、(申)は申込先、(問)は問合先



# 9月10日～16日は自殺予防週間です ～大切なあなたを守るよこの街で～

☎精神保健課…☎055(237)5741

「生きるのがつらい」、「周りの人にはなかなか相談できない」と悩んでいませんか。誰かに気持ちを打ち明けることで、その悩みを軽減することにつながります。ひとりで抱え込まずに相談してみましょう。

## ▷こころの悩み相談窓口

- ・市精神保健課 ☎055(237)5741 平日午前8時30分～午後5時15分
- ・県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時は除く)  
夜間木曜日のみ午後4～7時(祝日・年末年始は除く)

## ▷いのちを支える相談窓口

- ・こころの健康相談統一ダイヤル ☎0570(064)556 365日24時間(平日正午～午後1時は除く)
- ・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



## 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▶



## ひきこもり相談など

☎精神保健課…☎055(242)8667

### ▷ひきこもり家族のつらい「かたまりどころ」

ひきこもり状態にある方のご家族が対象で、同じ悩みや思いを分かち合い、情報共有できる場です。

日時 9月28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 9月24日(木)までに電話で

### ▷おいでよ!メタバースの森

ひきこもり状態にある方やご家族、支援者がアバターでゆるやかな交流を行います。

内容 ミニトーク「今日はどんな気分?」

日時 9月30日(水)午後3時～(1時間程度)

申込 9月30日(水)正午までに申込フォームで▶



☎精神保健課…☎055(237)5741

### ▷ひきこもり VOICE STATION 全国キャラバン in 山梨

内容 ひきこもり当事者・経験者・ご家族の「体験談」のシェアとパネルトークなど

対象 ひきこもり状態にある方、そのご家族や支援者、福祉や地域づくりの活動をする方、またその分野に関心がある方など

日時 10月10日(土)午後1時～4時40分

会場 かいてらす大ホール

申込 10月9日(金)午後5時までに申込フォームで▶



## 市自殺対策推進協議会委員を募集

☎精神保健課…☎055(237)5741

市自殺対策推進計画について幅広く意見交換を行うための市民代表の委員を募集します。

対象 次の全てに当てはまる方

- ①市内在住または在勤・在学で19歳以上
- ②政党役員、政党職員、そのほか政治団体関係者でない
- ③本市における、ほかの審議会などの委員でない
- ④市の特別職、常勤の一般職、議員でない

申込 400字詰め原稿用紙2～3枚に「誰も取り残されることのない、社会全体で悩みや不安に寄り添えるまちをつくる」について論述し、住所、氏名、年齢、性別、電話番号を明記し、〒400-0858 甲府市相生2丁目17-1 精神保健課まで郵送か持参で(9月30日(水)当日必着)

## 糖尿病予防教室

☎地域保健課…☎055(237)2505

血糖値を上げにくくする生活の「コツ」を学びます。健康づくりのきっかけとして参加してみませんか。

対象 74歳以下で血糖値が気になる・もしくは高い方、または、HbA1c値が5.6～6.4%で糖尿病の診断や治療を受けていない方

日時 9月29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 15人

申込 平日の午前8時30分～午後5時15分に電話または市公式LINEで



「その他イベント等の予約」をタップ▶

## こつを学んで うんどう続けて ふやせ健康貯金!運動教室

☎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 9月17日(木)午後6時30分～8時10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



「その他イベント等の予約」をタップ▶

## あなたの地区の出張保健室(健康づくり同窓会)

☎地域保健課…☎055(237)1173

フレイル予防の4本柱(運動・栄養・口腔・社会参加)について、健康教育や健康相談を行います。

| 地区  | 日程          | 会場       |
|-----|-------------|----------|
| 春日  | 9月15日(火) 午前 | 中央公民館    |
| 千代田 | 9月17日(木) 午前 | 平瀬自治会館   |
|     | 9月17日(木) 午後 | 上野公会堂    |
| 相生  | 9月25日(金) 午前 | 相生福祉センター |
| 伊勢  | 9月29日(火) 午前 | 伊勢悠遊館    |
| 大里  | 9月30日(水) 午前 | 大里悠遊館    |
| 琢美  | 10月2日(金) 午前 | ぴゅあ総合    |
| 千塚  | 10月9日(金) 午前 | 北公民館     |

※詳しくは市ホームページをご覧ください