

職員や職場の健康づくりのためにご利用ください!!

甲府市働く世代を対象とした健康づくり事業のご案内

令和6年4月 甲府市地域保健課

甲府市の働く世代には、『**健康診断やがん検診を受けない人が多い**』や『**血糖値が高めの糖尿病予備軍が多い**』という特徴があります。市では、働く世代の方々やそのご家族が健康づくりのために利用できるさまざまな事業を実施しています。**お気軽にご利用ください。**内容や申込方法など詳細は、甲府市民健康ガイド(令和6年度版)、広報こうふ、甲府市ホームページでご確認ください。甲府市以外にお住まいの方は、お住まいの市や町のホームページや広報等をご確認ください。



I 疾病の早期発見、健康づくりのための健診、検診など(市民対象)

市の健康診断・がん検診は、

- ◎ **基本健診や特定健診とがん検診などが一緒に受けられる**※一部除く
- ◎ **自身の都合で日時を選択できる**
- ◎ **費用の補助があり少ない自己負担で受けられる**

なぜ??

健診やがん検診を受けないの?

面倒?

時間がない?

費用が高い?

集団健診、乳がん検診、骨粗しょう症検診では託児が利用できます(一部日程)

●健康ガイド巻末はがき、◆やまなしくらしねっと、★甲府市公式LINEから申込できます。詳しくは**甲府市民健康ガイド**で確認してください。

事業名	対象	実施内容等	費用	担当課 電話番号
基本健診 ●◆★	19~39歳で職場等で健診の機会がない方	問診、身体計測、血圧測定、尿検査、診察、血液検査 集団健診で受けられます。	1,000円	地域保健課 055-237-2505
特定健診 甲府市国民健康保険加入者のみ●◆	40~74歳で健康保険被保険者、被扶養者	問診、身体計測、血圧測定、尿検査、診察、血液検査、心電図、眼底検査等(心電図、眼底検査は医師の判断により実施)。加入する医療保険の種類によって異なります。 (1)甲府市国民健康保険加入者 集団健診、個別医療機関健診で受診できます。 (2)上記以外 甲府市の集団健診を利用できる場合があります。(全国健康保険協会、健保組合、共済組合、国保組合等)受診方法は、職場または保険者に確認してください。	加入する保険で異なる 1,000円 節目年齢は無料	(1)国民健康保険加入者 健康保険課 055-237-5373 (2)上記以外 職場または保険者に確認
胃がんリスク検査(ABC分類)	19~49歳で一度も検査を受けたことがない方	ピロリ菌抗体、ペプシノゲンの血液検査	800円	<p>甲府市民健康ガイド</p> <p>やまなしくらしねっと</p> <p>甲府市公式LINE 地域保健課 055-237-2505</p>
胃がん検診	40歳以上	胃バリウム検査	1,000円	
腹部超音波検診		上腹部エコー検査	1,000円	
大腸がん検診		便潜血検査	500円	
肺がん検診 結核検診		胸部レントゲン検査・喀痰検査(喀痰検査は「喫煙年数×1日の喫煙本数」600以上が対象)	無料	
前立腺がん検診		50歳以上 男性	腫瘍マーカー血液検査	
肝炎ウイルス検診	40歳以上で一度も検査を受けたことがない方	B型・C型肝炎の血液検査	無料	
乳がん検診★	30歳以上 女性	マンモグラフィまたはエコー検査 集団健診、個別医療機関健診(40歳以上)、単独検診で受けられます。	1,000円	
骨粗しょう症検診★	受診日に満20歳以上	腕の骨のレントゲン検査 集団健診でも一緒に受けられるようになりました。(厚生連会場のみ)	1,000円	
子宮頸がん検診●◆★	受診日に満20歳以上 女性(2年に1回)	細胞診検査 県内指定医療機関で受けられます。 若い女性に多く、受診率が低い検診です。	1,500円	
成人歯周疾患健診●◆★	19~74歳	歯周疾患の有無を確認するための歯周ポケット等検査。 市内の指定歯科医療機関で受けられます。 20歳代で70%、30歳代で80%が歯周疾患とされています。	無料	特におすすめ!!
国保人間ドック・簡易脳ドック●◆	30歳以上の国民健康保険加入者	人間ドック:基本的な健診+がん検診等 簡易脳ドック:基本的な健診+MRI,MRA	人間ドック:男性15,000円 女性16,000円 簡易脳ドック:16,130円	健康保険課 055-237-5373
HIV・エイズ、性感染症等の検査・相談	希望者 匿名可	HIV(エイズ)、性器クラミジア感染症、梅毒、B型・C型肝炎ウイルス、HTLV-1の感染の有無を確認する血液検査や相談が受けられます。	無料	医務感染症課 055-237-8952
風しん抗体検査	妊娠を希望する女性及び配偶者等	先天性風しん症候群を予防するために、抗体の有無を調べる血液検査	無料	医務感染症課 055-237-8952
風しん抗体価検査と第5期定期接種	S37.4.2~ S54.4.1生の男性	風しんの抗体の有無を調べる血液検査 抗体価が低い場合は麻しん・風しんワクチン(MRワクチン)を接種することができます。	無料	医務感染症課 055-237-2587

2 健康の保持増進、疾病の予防・重症化予防のための健康相談、健康教室

健康づくりのためのさまざまな教室や相談事業があります。**すべて無料**です。お気軽にご利用ください

事業名	対象	実施内容等	担当課 電話番号
結果説明会、特定保健指導、高血糖状態者個別支援	基本健診、特定健診受診者で該当者	メタボリックシンドローム該当者や高血糖状態者等への保健指導です。生活習慣やメタボの改善を目指して、概ね6か月間の継続支援があります。対象者には個別にご案内します。	地域保健課 055-237-2505
ウォーキング健康教室	市民	正しい歩き方、効果的な歩き方などウォーキングを基礎から学びます。 5月、10月に実施予定	
運動教室	市民	自宅で簡単にできる筋力トレーニング、ストレッチ、ウォーキング等について学びます。 8月、9月、10月、11月、12月、2月に実施予定	
糖尿病予防教室	74歳以下で血糖値が気になる方等	糖尿病や血糖値を上げない生活の工夫について学びます。 9月、10月、11月、12月、1月、2月に実施予定	
糖尿病リスクチェック	20～64歳で血糖値が気になる方等	指先からの自己採血で、過去1～2か月の血糖（ヘモグロビンA1c）を測定します。結果の説明や糖尿病や高血糖予防のためのポイントを保健師がアドバイスします。6月、11月に実施予定	
あなたの食事は☆いくつ	市民	食品模型から選んだ食事を診断し、生活に合った食事のポイントを管理栄養士がアドバイスします。6月、8月、9月、11月、12月、2月実施予定	地域保健課 055-242-8301
健康・栄養相談	市民	電話や来所で保健師・管理栄養士などに生活習慣病の予防や改善、栄養などの相談ができます。 禁煙相談では、喫煙行動・習慣・ニコチン依存度の確認、禁煙の準備、個別の禁煙方法の提案などにより、禁煙をお手伝いします。	地域保健課 健康:055-237-1173 栄養:055-242-8301 禁煙:055-237-2505
甲府市医師会委託 医師会医療相談	市民	健診の結果について、医師に相談できます。 電話で予約。 甲府市医師会健診・検査センター（幸町）で実施。	甲府市医師会 健診・検査センター 055-226-6382
健康なんでも相談	国民健康保険加入者	健診の受け方、健診結果表の見方、日常生活での健康づくりについて相談できます。	健康保険課 055-237-5373
女性の健康相談	市民 女性	妊娠や避妊・出産のこと、予期せぬ妊娠、不妊検査や治療のことなどについて、保健師等の専門職に相談できます。匿名でも相談できます。	母子健康課 055-242-6186
あなたの地区の出張保健室	市民	保健師が地区に出向き、健康相談や健康教育を行います。	地域保健課 055-237-1173
こころの健康づくり	市民	電話や来所で、精神保健福祉士、保健師、心理専門職に相談できます。	精神保健課 055-237-5741
メンタルヘルス出前講座	甲府市内事業所等	こころの健康に関する出前講座です。	
ひきこもり相談支援	市民	電話や来所、メタバースによる相談ができます。 家族のつどい「かたりどころ」を開催します。	精神保健課(相談専用) 055-242-8667
こころの体温計	市民	市ホームページから、気軽に“今”のこころの状態をチェックできます。	精神保健課 055-237-5741
あなたの生活習慣チェック	市民	市ホームページから、簡単にメタボチェックや活動量チェックなどができます。	地域保健課 055-237-1173

市民アンケートで多くの
方が利用を希望!!

3 健康づくりのための取組～みんなでチャレンジ、みんなで健康～

個人や職場で楽しみながら健康づくりにチャレンジしてみませんか？費用は**すべて無料**です。お気軽にご利用ください。

事業名	対象	実施内容等	担当課 電話番号
「こころ健康アプリ」 で日々の健康づくり 支援事業	市民、市内在勤者	アプリを使って歩数、体重、食事、運動などの健康情報の記録や確認などが手軽にできます。健康づくりに取り組むと「健康ポイント」が貯まり、電子マネーと交換できます（平成18年4月1日以前に生まれた市民が対象）。	健康政策課 055-237-2586
働く世代の 健康づくり講座	市内に所在する 事業所等	主に従業員50人未満の事業所を対象に、生活習慣病予防、食生活、心の健康、運動、職場の健康づくりなど健康教育を行います。 保健師等が 職場などへ出向きます。	地域保健課 055-237-2505
みんなで支え合う～ 笑顔ふれあい介護サ ポーター事業	65歳以上の市 民	心身の健康の保持と増進および介護予防を目指し、ボランティア精神のもとで行うサポーター活動です。市内の地域密着型サービス事業所で、サポーター活動の実績に基づいて評価ポイントを付与し、そのポイント数に応じた交付金を交付します。	長寿介護課 055-237-5613

お申込みお待ちしております。

4 治療中の方を支援します(市民対象)

事業名	対象	実施内容等	担当課 電話番号
難病に関する支援	指定難病にかかり、認定基準を満たしている方など	特定医療費（指定難病）助成制度に関する各種申請を受付けています。また、地区担当保健師が相談、訪問等により、療養生活を支援します。	地域保健課 医療費:055-237-2505 相談等:055-237-1173
がん患者アピアランスケア支援	がんと診断されたことがある、がん治療による脱毛、または外科的治療等による乳房の変形のあるなどの条件全てにあてはまる方	がんの治療に伴う経済的負担や心理的不安を軽減し、住み慣れた地域で自分らしく日常生活を送ることができるよう、ウィッグ等の見た目（アピアランス）をケアする補整具を購入した方に助成します。対象や対象補正具、助成回数、金額などの詳細はホームページやチラシ等で確認してください。	地域保健課 055-237-2505
若年がん患者の在宅療養生活支援	40歳未満のがん患者で在宅生活の支援や介護が必要だが、他の制度において同様の支援を受けることができない方	40歳未満のがん患者の方が、住み慣れた自宅で自分らしく安心して日常生活を送ることができるよう、在宅サービスにかかる利用料等を補助するなど、在宅における療養生活を支援します。訪問介護、訪問入浴介護、福祉用具貸与など。対象やサービス内容、補助の対象の詳細はホームページ等で確認してください。	地域保健課 055-237-2505