



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

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。

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	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	4月下旬発送の往復はがき、または、やまなしくらしねっとで	4月下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
問合先	地域保健課		健康保険課

日程	会場*	申込締切日	託児
12月7日(日)	厚生連	11月7日(金)	—
12月10日(水)	医師会	11月10日(月)	—
12月13日(土)		11月13日(木)	—
12月14日(日)	厚生連	11月14日(金)	—
12月15日(月)	医師会	11月17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)
- 厚生連健康管理センター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
- 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 令和8年1月末(医療機関受診可能日)まで
対 象 40歳以上の方

申 込 指定医療機関に電話で

その他の検診(健診)

医療保険の種類(国民健康保険や社会保険など)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	11月12日(水)午後	厚生連健康管理センター	受診票※ 自己負担金 マイナ保険証等 ※『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 ・地域保健課へ電話、来所で予約
	11月14日(金)午後	南公民館		
	11月20日(木)午後	健康の杜センターアネシス		
	11月21日(金)午後	医師会健診・検査センター		
	11月29日(土)午前	厚生連健康管理センター		
	12月1日(月)午後	医師会健診・検査センター		
骨粗しょう症 20歳以上の方(妊娠中またはその可能性がある方は除く)	11月12日(水)午後	厚生連健康管理センター		
	11月20日(木)午後	健康の杜センターアネシス		
	12月13日(土)午前	厚生連健康管理センター		
子宮頸がん 満20歳以上の女性(妊婦も対象。令和6年度に受診した方は対象外)	令和8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 ※電話での申込はできません
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		受診券 健診票 マイナ保険証等	
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	

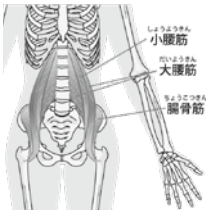
本文中の(会)は会場、(申)は申込先、(問)は問合先



インナーマッスルを鍛えて健康な身体を！

＜腸腰筋はどんな筋肉？＞

腸腰筋は背骨や骨盤から大腿骨にかけてついている、インナーマッスルとも呼ばれる深層の筋肉です。大腰筋、小腰筋、腸骨筋の3つで構成され、足を持ち上げる働きがあり、歩行をはじめとした動作に関わっています。また姿勢バランスの維持にも重要な役割をもち、腸腰筋が衰えると足が上げにくくなるだけでなく、バランスが悪くなり、転倒のリスクが高まる恐れがあります。



＜腸腰筋の筋トレがもたらすもの＞

主な効果は①歩行姿勢の改善②体幹のバランスと姿勢保持の安定化③基礎代謝の向上です。①は、腸腰筋を鍛えることで足を振り出しやすくなり、歩行がよ

りスムーズになり、足底が引っぱりにくくなるので転倒リスクが減少します。②は、体幹を支える役割も担っているため、安定した体の軸がつくれ、姿勢をまっすぐに保持しやすくなります。日常の姿勢が安定すれば、肩こりや腰痛などの不調の軽減にも結びつきます。③は、腸腰筋の筋トレをすることでエネルギー消費量が増え、痩せやすい身体をつくれます。呼吸をしたり心臓を動かしたり、生命の維持に欠かせない基礎代謝を高めるよう、腸腰筋を鍛えましょう。立位での足上げや椅子に座り片足を交互にゆっくり持ち上げる運動などでトレーニングできます。身近なところから始めてみてはいかがでしょうか。



問市立甲府病院…☎055(244)1111

健康談話室 健康ガイド23ページ

会申問健康談話室…☎055(221)3560

問健康政策課…☎055(237)2586

市ホームページ▶



11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 ②脳！活性化教室 頭の体操や楽しいゲームで認知症予防	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(①木・金曜日コース②水・木曜日コース若干名空きあり) 会場 健康支援センター2階健康談話室 申込 平日午前9時15分～11時30分に健康談話室へ電話で	申し込み後、詳細を連絡します
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 11月27日(木)午前10時～11時15分 会場 西公民館2階多目的集会室 申込 11月26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	

11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

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 ※事前申込が必要です
5日(水)午後1～3時	オレンジカフェ城東(城東4-13-15)	☎055(233)6411
8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
8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
8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
16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
18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
20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
22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
22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
29日(土)午後1～3時	オレンジカフェ朝日(朝日3-11-28)	☎055(298)6461

＋ 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…
(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



「健康とくらしの調査」を実施します！

問地域包括支援課…☎055(237)5484

高齢者の健康状態やくらしの様子を把握し、次期介護保険事業計画等策定や健康格差の解明とその方策および地域共生社会の実現に役立つ重要な資料として活用します。郵送で受け取られた方はぜひご協力をお願いします。

対象 市内在住で要介護認定を受けていない65歳以上の方・3,000人

日程 11月17日(月)から

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

地域の皆さんの生活の困りごとなどお聞きします。

日時 ① 11月18日(火)午後2～4時

② 11月26日(水)午前10時30分～午後12時30分

会場 ① 貢川福祉センター

② 健康の杜センターアネシス

ひきこもり家族のつどい「かたりどころ」

問問精神保健課…☎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 11月25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 11月18日(火)までに電話で

食品リスクコミュニケーション事業を開催

問問衛生業務課…☎055(237)2550
FAX 055(242)6178

ウイルス性食中毒について、専門家による講義と意見交換会を行います。

日時 11月28日(金)午後1時30分～3時30分

会場・定員 南公民館 大ホール・100人

申込 市役所窓口や公民館などに設置の申込用紙に必要事項を記入の上 FAX、または市ホームページで



ご存じですか？「健康被害救済制度」と「患者からの医薬品副作用報告」

問衛生業務課…☎055(237)2550

医薬品副作用被害救済制度と生物由来製品感染等被害救済制度は、医薬品の副作用などにより入院が必要な程度の健康被害を受けた方の救済を図る公的制度です。

「患者からの医薬品副作用報告」とは、医薬品による副作用が疑われる症例についての情報を、患者またはその家族から直接収集し、医薬品の安全対策に活用するための制度です。

(独)医薬品医療機器総合機構 救済制度相談窓口
午前9時～午後5時(平日のみ※年末年始を除く)

☎03-3506-9425

薬の副作用が出たら「PMDA
(医薬品医療機器総合機構)」
にお知らせください

患者副作用報告

検索



足腰を丈夫にする知恵袋 ～健康づくり同窓会～

問問健康政策課…☎055(237)2586

体組成・握力測定で身体の状態を知り、足腰を丈夫にするコツを医療専門職がお伝えします(受付は開始30分前～)。

地区	日程	時間	会場
相生	6日(木)	午前10時～ 11時30分	相生福祉センター
宮本	13日(木)		御岳公会堂
湯田	17日(月)		遊亀公民館研修室(リッチダイヤモンド総合市民会館2階)
東	18日(火)	午後2時～ 3時30分	勤労者福祉センター
千代田	27日(木)		昇仙峡ロープウェイ 北部悠遊館
新紺屋	2日(火)		山梨県立図書館多目的ホール
住吉	12月4日(木)	午前10時～ 11時30分	クリーニングすわん住吉悠遊館
玉諸	9日(火)		玉諸福祉センター
新田	12日(金)		西公民館 1階大ホール

対象 原則75歳以上(他地区での参加も可能)

申込 開催日の前日までに電話で

あなたの食事は☆いくつ？

～食品模型を使い20分で楽しく食生活をチェック～

問問地域保健課…☎055(242)8301

あなたの食事バランスを簡単に短時間で診断します。結果をもとに管理栄養士が個別アドバイスします。

日時 11月25日(火)午後1時20分～3時30分

会場・定員 保健センター・10人

申込 11月21日(金)までに電話で

家族介護教室 からだの健康はお口から

～オーラルフレイルを予防しよう～

問問地域保健課…☎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。

日時 11月26日(水)午後2時～(90分程度)

会場・定員 城東病院・15人程度

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



「健幸アンバサダー養成講座」受講者募集！

問問健康政策課…☎055(237)2586

健康に関する正しい知識や運動の仕方を地域の皆さんに広めていく健幸アンバサダーになりませんか。健康づくりの知識だけでなく、心理学や認知学に基づいた相手の心に届く情報伝達方法も学びます。

対象 市内在住・在勤・在学の19歳以上

日時 令和8年1月18日(日)午前10時～午後1時

会場・定員 びゅあ総合 大研修室・100人

申込 11月4日(火)から市ホームページで



12月1日は「世界エイズデー」

問問医療感染症課…☎055(237)8952

HIV陽性者でも早期の把握・治療によりエイズ(AIDS)の発症を防ぐことができるようになってきました。

★不安や心配のある方は相談・検査を★

市保健所ではHIVやその他性感染症の相談、検査を匿名・無料で行っています(事前予約制)。



本文中の☎は会場、申は申込先、問は問合先

高齢者の带状疱疹・肺炎球菌ワクチン定期接種の助成は期間内のみです

問 医務感染症課… ☎ 055 (237) 2587

対象の方に予診票など封入された通知をお送りしています。それぞれ助成を受けられる期間が決まっています(その期間を逃すと再度助成の対象となることはありません)ので、予防接種を希望される方は期間内に接種してください。

①带状疱疹ワクチン

- 対象**
- 令和7年度中に65・70・75・80・85・90・95・100歳になる方
 - 60～64歳でヒト免疫不全ウイルスによる免疫の障がい有する方(身体障害者手帳1級相当)
 - 令和7年度に限り、101歳以上の方も対象

②肺炎球菌ワクチン

- 対象** 65歳になった月から66歳の誕生日前日まで
※65歳の誕生月に通知を送付しています
- その他** 詳しくは市ホームページをご覧ください

带状疱疹
ワクチン▶



高齢者肺炎球菌
ワクチン▶



甲府市民は血糖値の高い人が多い？

申 問 地域保健課… ☎ 055 (237) 2505

毎年11月14日は「世界糖尿病デー」、また、日本では、今年は11月9日(日)～15日(土)が「全国糖尿病週間」です。この機会に、「高血糖や糖尿病予防」についての知識を深めてみませんか。

▷データから見る甲府市民の血糖値は…？

甲府市の国民健康保険加入者の健診の結果によると、全国と比べ、血糖値が高めの方が多く見られます。40代で約4割、50代で5割以上、また、それ以下の若い世代にも見られ、国民健康保険の医療費データでも、糖尿病や糖尿病を原因とした腎不全の割合が高くなっています。

▷高血糖や糖尿病予防に役立つ教室に参加しよう！

血糖値が高くても、初期には自覚症状はありませんが、静かに全身の血管に影響し、心疾患や脳血管疾患などの病気や、糖尿病になると網膜症・腎症・神経障がいなどの重大な合併症を引き起こします。

高血糖や糖尿病の予防で最も重要なポイントは、食事と運動です。市では、予防に役立つ教室などを実施しています。

教室・相談

※申込は電話で。詳しくはお問い合わせください

■こつを学んでうんどう続けてふやせ健康貯金！運動教室

- 対象** 持病や運動制限がない74歳以下の方
日時 11月27日(木)午前10時～11時30分
会場 保健センター1階 プレイルーム
定員 15人



■糖尿病予防教室

- 対象** 74歳以下で血糖値が高いまたは気になっており、糖尿病の診断や治療を受けていない方
日時 11月21日(金)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

■糖尿病リスクチェック

指先からの微量の採血で過去1～2か月の血糖の状態を確認します。

対象 次の全てに当てはまる方

- ①糖尿病や血糖値に関心のある18～64歳
- ②糖尿病の治療中や経過観察中ではない
- ③出血性疾患の治療や抗血栓薬の内服をしていない
- ④自分で血液採取ができる
- ⑤内服や疾患の既往等により受検できない場合があることに同意が得られる
- ⑥個人情報の提出に同意が得られる

日時 11月15日(土)午前9時30分～正午

会場・定員 保健センター1階プレイルーム・30人



11月9日(日)～11月15日(土)は 「山梨禁煙週間」

申 問 地域保健課… ☎ 055 (237) 2505

禁煙や受動喫煙防止などの普及啓発を行っています。

★禁煙相談

禁煙状況や習慣、ニコチン依存度を確認し、禁煙の準備や、その方に合った禁煙方法の提案などを行います。禁煙中の相談もできます。

対象 市内在住・在勤で禁煙希望の方

日時 平日に随時受付

会場 健康支援センター

申込 平日午前8時30分～午後5時15分に電話で

★受動喫煙対策にご協力ください

- ・飲食店など施設内は原則禁煙です
- ・喫煙可能施設には入り口など標識の掲示義務があります
- ・喫煙専用室や喫煙可能店など喫煙エリアには、家族や従業員も含め20歳未満の方は立ち入り禁止です

11月19日(水)は

「世界 COPD(慢性閉塞性肺疾患)デー」

申 問 地域保健課… ☎ 055 (237) 2505

COPDは、肺の生活習慣病ともいわれ、2023年の死亡者数は約1万6,000人。全国患者数は530万人以上と推計されていますが、診断されているのは約38万人で、多くが適切な医療につながっていません。市民アンケートでも、約7割が「知らない」と回答し、知っている人が少ない病気です。

初期は無症状ですが、ゆっくり進行し、元通りには治りません。また、全身性炎症、心・血管疾患、骨粗しょう症、糖尿病を併発するなど全身に影響します。主な原因は喫煙で、**症状は「階段の上り降りで息切れ」「せきやたんが続く」「呼吸時にゼーゼー・ヒューヒューする」**などです。



症状のある方は早めに
呼吸器内科に相談を！
早期発見が重要です。