保健・健康

※最新の情報は市ホームページでご確認ください。
発熱や咳などの症状のある方は参加をご遠慮ください

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▶

	19～39歳	40～74歳		75歳以上
年齢など	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	後期高齢者医療制度加入者（一定の障がいのある65歳以上の方を含む）
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
12月 5日㈯	医師会	—	11月 5日㈭
12月 9日㈬		—	11月 9日㈪
12月13日㈰	厚生連	—	11月13日㈮
12月14日㈪	医師会	○	11月16日㈪

※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）

- 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
- 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

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（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 1日㈰午前	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 5日㈭午後	医師会健診・検査センター		
	11月11日㈬午後	厚生連健康管理センター		
	11月18日㈬午前	健康の杜センター アネシス		
	11月19日㈭午前			
	11月20日㈮午後	厚生連健康管理センター		
	11月24日㈫午後	東公民館		
	11月28日㈯午前	厚生連健康管理センター		
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）	11月18日㈬午前	健康の杜センター アネシス		
	11月19日㈭午前			
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（兼問診票） ・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 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（兼質問票） ・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） ・マイナ保険証または資格確認書	・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

◎精密検査を受けましょう

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。

本文中の㊐は会場、申は申込先、問は問合先

✚ 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

❶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
❷山梨県救急医療情報センター…　☎055（224）4199
❸山梨大学医学部附属病院 初期救急医療センター…
☎055（273）1122
❹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
❺山梨県小児救急電話相談…
（短縮ダイヤル）☎＃8000または☎055（226）3369
❻小児初期救急医療センター…　☎055（226）3399
❼甲府市歯科医師会 歯科救急センター…☎055（220）1199
❽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
健康政策課…☎055（237）2586

市ホームページ▶

11月の教室	
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（水・金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
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26日㈭午前10時～11時15分 **会場**　北公民館2階 多目的集会室 **申込**　前日までの午前9時15分～11時30分に健康談話室へ電話で（平日のみ）

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

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㈬午後1～3時	オレンジカフェ城東（城東4－13－15）	☎055（233）6411
14日㈯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㈯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㈰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㈫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㈭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㈯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㈯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㈯午後1～3時	オレンジカフェ朝日（朝日3－11－28）	☎055（298）6461
28日㈯午後2～4時	オレンジカフェいけだ（下飯田1－2－17）	☎055（236）3500

フードアプリケーション プラス【冬】 ～食品や生活用品の寄付をお願いします～

問 市ボランティアセンター…☎055（223）1061

家庭や企業から食品や生活用品を寄付していただき、子ども支援や生活支援に関わるＮＰＯ法人などを通じて、必要な方々にお渡しします。

受付期間　11月16日㈪～12月11日㈮
午前8時30分～午後5時（平日のみ）

受付場所　市ボランティアセンター
（市社会福祉協議会内・相生2－17－1）

ご寄付いただきたいもの

【食品】お米、缶詰、インスタント食品（カップ麺・袋麺・スープなど）、乾麺（うどん・そば・パスタなど）、レトルト食品、乾物（海苔・ふりかけなど）、飲料、調味料、お菓子など

※食品については、賞味期限が明記され、期限は3か月以上、未開封で、破損など中身が出ていないものをお願いします

【生活用品】ティッシュペーパー、マスク、トイレットペーパー、洗剤（食器用・洗濯用・住居用）、紙おむつ、除菌シート、石鹸（シャンプー・ハンドソープ・ボディソープなど）、生理用品、タオルなど

元気アップチェック回答のお願い

問 地域保健課…☎055（237）1173

満75歳以上の奇数年齢となる方へ、介護予防・健康づくりのための「元気アップチェック」質問票をお送りしました（要介護認定を受けている方や総合事業対象者は除きます）。期限までにご回答の上、返信用封筒でご返送ください。

期限　11月30日㈪まで（当日消印有効）※最終期限を過ぎた場合は「結果アドバイス票」をお返しできません

※記載のない限り、申込不要・参加無料・定員は先着順

12月1日は「世界エイズデー」
キャンペーンテーマ〜あなたの話を聞かせてください〜

問医務感染症課…☎055（237）8952

◆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）。

詳しくはこちら▶

こつを学んで　うんどう続けて　ふやせ健康貯金！運動教室

申問地域保健課…☎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。運動が苦手な方も安心して参加できます。

内容　室内で簡単にできるストレッチや筋力トレーニング、ウォーキングの基礎など
対象　74歳以下で運動を始めたいと思っている、持病等がなく運動制限がない方
日時　11月26日㈭午前10時〜11時40分
会場・定員　保健センター（プレイルーム）・15人
申込　11月2日㈪〜25日㈬の平日午前8時30分〜午後5時15分に電話または市公式LINEで

糖尿病予防教室

申問地域保健課…☎055（237）2505

市が実施する特定健診の結果、血糖値が高い方が40代で約4割、50代で5割以上と、若い世代にも増えています。教室では、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　11月20日㈮午前10時〜11時30分（受付は午前9時45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

糖尿病リスクチェック〜血糖値が気になる方へ〜

申問地域保健課…☎055（237）2505

指先からの微量の採血でHbA1cを測定し、過去1〜2か月の血糖の状態をチェックします。

対象　次の全てに当てはまる方
❶糖尿病や血糖値に関心がある18〜64歳の市民
❷糖尿病の治療中や経過観察中ではない
❸出血性疾患の治療や抗血栓薬の内服をしていない
❹自分で血液採血ができる
❺服薬内服や出血性疾患の既往等により受検できない場合があることについて同意が得られる
❻個人情報の提出について同意が得られる
日時　11月29日㈰午前9時30分〜正午
会場　保健センター（プレイルーム）
定員　30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

あなたの地区の出張保健室 〜健康づくり同窓会〜

申問地域保健課…☎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。

対象　原則65歳以上（他地区での参加も可能）

地区	日程		時間	会場
国母	11月	4日㈬	午前9時30分〜	南西公民館
宮本		12日㈭	午前10時〜	御岳公会堂
山城		17日㈫	午前9時30分〜	南公民館
羽黒		25日㈬	午後1時30分〜	聖愛なでしこ羽黒悠遊館
貢川		26日㈭	午前9時20分〜	県立文学館
池田		28日㈯	午前8時45分〜	西公民館
大国	12月	2日㈬	午前10時〜	クスリのサンロード大国悠遊館
湯田		4日㈮	午後1時30分〜	ラッキーアンドカンパニー湯田悠遊館
新紺屋		8日㈫	午前10時〜	県立図書館
里垣		10日㈭	午前9時30分〜	早野組 里垣悠遊館

お買い物ついでに、野菜の推定摂取量が測れます！

詳細はこちら▶

問地域保健課…☎055（242）8301

手のひらで簡単30秒！結果に基づき管理栄養士が野菜の食べ方などをアドバイスします。前回の測定結果をお持ちいただいた方にはプチプレゼントも！

日程		時間	会場
11月	2日㈪	午後4時30分〜7時	ウエルシア甲府若松店
	8日㈰	午後3〜6時	オギノ上今井店
	9日㈪	午後4時30分〜7時	ウエルシア甲府池田店
	23日㈪・祝	午後3〜6時	オギノ国母店
	28日㈯	午後1〜6時	いちやまマート増坪店
	29日㈰		いちやまマート湯村店
	30日㈪	午後4時30分〜7時	ウエルシア甲府和戸店

家族介護教室「ほっとひと息　アロマの香りで癒されよう」

申問地域保健課…☎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17日㈫午後2時〜（90分程度）
会　場　東公民館 地域集会所
定　員　15人程度
材料費　500円
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



ひきこもり家族のつどい「かたりどころ」

申問精神保健課…☎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24日㈫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㈬までに電話で

本文中の㊐は会場、申は申込先、問は問合先

健康応援ひろば㉟



ワクチンで感染症に備えよう ～免疫ができるしくみ～

＜ワクチンって、なぜ効くの？＞

いよいよ本格的なインフルエンザの流行シーズンに入りましたが、感染症から私たちを守る方法の一つが「予防接種」です。ワクチンを接種すると、病気の原因となるウイルスや細菌などに対して、体が備える力（免疫）を身につけることができます。

では、なぜワクチンで免疫ができるのでしょうか？

私たちの体には、ウイルスや細菌などの外敵を見つけ、倒すしくみがあります。ワクチンを接種すると、体はワクチンに含まれる成分を外敵と認識し、それに対抗する「抗体」を作ります。さらに、外敵を記憶する免疫細胞もつくられます。これを「免疫記憶」といいます。つまり、ワクチンは病気になる前に、体に「予行練習」をしてもらうようなものです。その後、実際に同じウイルスや細菌が体内に入ると、体は「この敵は知っている！」と思い出し、すばやく対応出来ます。その結果、発症しにくくなり、重症化を防ぐ効果が期待できます。

＜予防接種にはどんなものがある？＞

主な対象	予防する感染症の例
赤ちゃん・子ども	ロタウイルス、B型肝炎、BCG、麻しん・風しん、水痘、日本脳炎など
青年・成人	HPV、風しんなど
高齢者	肺炎球菌、帯状疱疹など
必要に応じて接種するもの	おたふくかぜ、海外渡航時に必要なワクチンなど

※接種できる年齢や回数、費用などはワクチンによって異なります。お知らせなどを確認しましょう



＜ひとこと＞

予防接種を受ける際は、その日の体調や治療中の病気、服用している薬などについて医師に伝えましょう。「薬を飲んでいるけれど、ワクチンを接種して大丈夫？」など、気になることがあれば、医師や薬剤師にご相談ください。

【参考】厚生労働省「予防接種・ワクチン情報」

問市立甲府病院…☎055（244）1111



11月9日㈪～15日㈰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18日㈬は「世界COPD（慢性閉塞性肺疾患）デー」

問地域保健課…☎055（237）2505

COPDは、肺の生活習慣病ともいわれ、2024年の死亡者数は約1万7,000人。全国の患者数は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。

市民ふれあいウォーキング大会【東光寺周辺歴史探訪コース】

申問スポーツ課…☎055（223）7325

地域の文化や史跡を身近に感じるウォーキングイベントに参加しませんか。

対　象　市内在住・在勤・在学の小中学生以上の方100人　※小中学生は保護者同伴
日　時　12月6日㈰午前9時50分～正午（受付は9時30分～）
集合場所　県立かえで支援学校駐車場
申　込　11月2日㈪午前9時から電話または住所、氏名、年齢、生年月日、携帯番号を明記しEメール（kyosports@city.kofu.lg.jp）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～

申問地域保健課…☎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　12月4日㈮　午前9時20分～11時30分
会場　保健センター
定員　10人
申込　12月3日㈭までに電話で



※記載のない限り、申込不要・参加無料・定員は先着順