

# 2019年度 甲州市 健康カレンダー

## 健診宣言

私は  
健診を  
受けます！

### 食べることは、健康の源！

#### ～食生活改善推進員会～

地域の皆さんが健康で過ごせるよう  
公民館活動や料理教室を通して、「食」を  
中心とした健康づくり活動をしています。

#### 甲州市食育キャラクター



ぱさぱきマン



あかちゃん・きいちゃん・みどりちゃん



手ばかりーナ



塩山式手ばかり伝達講習

「塩山式手ばかり」は“自分の手”をものさしに自分の食事の目安量が  
簡単にわかるツールです。詳しくは 14 ページをご覧ください。



## 目次

総合健診のご案内	2～3 P
総合健診日 / 会場	4 P
総合健診 / 申し込み方法 / 送迎 / 託児申し込み方法	5 P
子宮(頸部)がん・乳がん検診の対象者の変更について	6 P
乳がん検診 / 総合健診会場での乳がん検診のご案内	6～7 P
乳がんの自己検診について	8 P
子宮(頸部)がん検診のご案内	9 P
甲州市人間ドックのご案内	10～11 P
健診結果に関するお問い合わせ	11 P
甲州市国保個別医療機関健診のご案内	12 P
歯周疾患検診のご案内	13 P
特集: 「『塩山式手ばかり』 "何をどれくらい食べたらよいか" 自分の手にきいてみよう」	14～15 P
ご自身の受けられる健診を確認しましょう	16 P

# 総合健診のご案内

身近な場所で健康診査とがん検診を受診したい方にお勧めです！

総合健診は、身近な会場で特定健診（基本健診）と各種がん検診と一緒に受診することができます。受診に要する時間は、検査項目や混雑状況により変わりますが、1時間30分程度です。

注意事項 ◆何らかの症状がある場合は、医療機関を受診してください。  
◆妊娠中・妊娠の可能性のある方は、ご相談ください。エックス線検査は受診できません。

## (1) 基本健診 (40～74歳の方は、特定健診といえます)

内容：問診、身体計測、血圧測定、血液検査（中性脂肪、コレステロール、血糖値、HbA1c、GOT、GPT、γ GTP、尿酸値）、尿検査（尿糖、尿タンパク）、医師の診察など

◎加入している医療保険により、対象者や受診方法等が違います。



### ● 20～39歳の方

医療保険の種類	受診の際の注意点	自己負担金
甲州市国民健康保険	「国民健康保険証」と「基本健診受診券（8月に郵送予定）」をお持ちください。	無料
甲州市国保以外の医療保険	職場等で受診の機会がない方「健康保険証」をお持ちください。	1,000円

### ● 40～74歳（75歳の誕生日前日まで）の方

医療保険の種類	受診の際の注意点	自己負担金
甲州市国民健康保険	「国民健康保険証」と「特定健診受診券（8月に郵送予定）」をお持ちください。	無料
甲州市国保以外の医療保険	加入者本人	総合健診では受けられません。（お勤め先での健診となります） ◎がん検診（3ページ）は受診できます。
	被扶養者	受診には、 <b>健康保険証・特定健診受診券<sup>*1</sup></b> が必要です。 <b>*1 特定健診受診券</b> はご加入の医療保険者から発行されます。 詳細は、医療保険者（健康保険証の発行元、もしくはご加入者のお勤め先）にご確認ください。

### ● 75歳以上の方（75歳の誕生日から）

持ち物：健康保険証（山梨県後期高齢者医療広域連合保険証）

**自己負担金 無料** どなたでも、受診できます。

◎生活保護の方は、基本健診の自己負担はありません。



**!!** 医療保険を変更した方はご注意ください！

甲州市国民健康保険資格喪失者が資格喪失手続きの遅れにより国民健康保険証で健診を受診した場合は、保険者が異なるため手続きのやり直し、また自己負担金が発生することがあります。

◎対象年齢は、2020年3月31日時点の年齢です。（特別に明記してあるもの以外）

## (2) がん検診等 ◎加入している医療保険は関係ありません。

◎がん検診の指針に基づき、胃がん・肺がん・大腸がん検診の対象年齢が41歳以上に変更となりました。

検診名	検査方法	対象者	自己負担金	内容・注意事項
胃がん検診	・問診 ・胃部エックス線検査 (バリウム)	41歳以上	600円	バリウムを飲んで胃や食道をレントゲンで撮影します。胃潰瘍やがんの早期発見が目的です。
大腸がん検診	・問診 ・便潜血検査	41歳以上	200円	便に混じった腸からの出血を調べます。(痔がある方、生理中は正確な検査が出来ません) 健診会場にて問診後、検査容器をお渡しします。その後、自宅で2日間便を採取し指定日に提出します。
肺がん・ けっかく 結核検診	・問診 ・胸部エックス線検査	41歳以上	100円 65歳以上 は無料	胸部をレントゲンで撮影します。肺がんや肺結核、心肥大などの発見に適しています。 ◎65歳以上の方は年に1回の結核検診が義務づけられています。 (医療機関で定期的に肺がん検査を受けている場合は必要ありません。)
	かくたん 喀痰細胞診	胸部エックス線検査受診者で以下に該当する方 ①50歳以上の喫煙者(過去喫煙含む) ②常時痰がでており、採取可能	400円	特に喫煙の影響が大きい肺中心部の気管支にできるがんの早期発見のため、痰に含まれるがん細胞を調べます。 ◎血痰がある場合は医療受診をしてください。 健診会場にて検査容器をお渡しします。その後、自宅で3日間痰を採取し指定日に提出します。
腹部超音波検診	・問診 ・腹部超音波検査	20歳以上	500円	かんぞう たん すいぞう じんぞう ひぞう 肝臓、胆のう、膵臓、腎臓、脾臓などを画像で調べます。
乳がん検診 (定員制) ◎事前予約が必要です。当日申し込みはできません。	・問診 ・マンモグラフィ検査 (乳房エックス線検査)	41歳以上で前年度に市が実施する乳がん検診、甲州市人間ドックを未受診の方	800円	乳がんを早期に発見することが目的です。 乳がん検診を受診する場合は、他の検査も検査着着用となります。 必ず上着をご用意ください。 ◎申し込み受付 8/15(木)～申し込み方法等詳細は7ページ参照
肝炎ウイルス検診 (B型・C型肝炎)	・問診 ・血液検査	○今年度中40歳になる方 ○41～74歳で受けたことのない方 ○輸血歴等があり検査が必要と認められる方	無料	採血でB型及びC型肝炎ウイルスに感染しているか調べます。 ◎一度検査で感染していないと判定されれば、日本で新たに感染することはほとんどありません。
こつそしょうしょう 骨粗鬆症検診	・問診 ・骨密度測定 (エックス線検査)	40,45,50,55,60,65,70歳の女性 (骨粗鬆症内服治療者は除きます)	200円	腕の骨で骨密度を測定します。

◎対象年齢は、2020年4月1日時点の年齢です。

## ●健診日・会場 受付時間 午前8:30～10:30

◎ご自身の地区の健診日が都合の悪い場合は、どちらの会場でも受けられます。  
 (会場変更は、8月に『総合健診のご案内』を郵送しますので、その後ご連絡をお願いします。)

日付			対象地区	会 場	送迎 実施日	乳がん検診 (完全予約制)
月	日	曜日				
8月	23	金	大和	大和ふるさと会館 (大和支所構内)	○	○
	25	日	赤尾 / 下萩原	甲州市民文化会館		
	27	火	上於曾			
	28	水	上於曾 一ノ瀬高橋 / 落合		一ノ瀬高橋 / 落合のみ	○
9月	4	水	下於曾	甲州市民文化会館		
	5	木	下於曾			○
	6	金	上塩後 / 下塩後			
	9	月	松里	甲州市塩山ふれあい館	○	
	10	火	松里		○	○
	17	火	松里		○	
	18	水	千野		○	○
	25	水	勝沼	勝沼市民会館		
	26	木	東雲		○	○
27	金	上於曾	甲州市民文化会館			
10月	8	火	奥野田	甲州市民文化会館	○	○
	9	水	奥野田		○	
	10	木	神金	甲州市塩山ふれあい館	○	
	11	金	大藤		○	
	16	水	勝沼 / 東雲	勝沼市民会館	○	○
	17	木	祝		○	
	18	金	菱山		○	○
	24	木	玉宮	甲州市塩山ふれあい館	○	○
	25	金	神金 / 大藤		○	○
	26	土	市内全地区対象日	勝沼市民会館		
28	月					○
11月	5	火	市内全地区対象日	甲州市民文化会館		
	6	水				○
	7	木				
	8	金				
	9	土				○

(骨粗鬆症検診は、全ての健診会場で実施します。)

◎健診当日の天候等により、中止になる場合があります。  
 中止の場合は、健診前日の夕方5時または、健診当日の朝7時に防災無線で周知致します。

## ●事前申し込みが必要になります。スムーズな健診を実施します。

申し込み方法	「2019年度 甲州市健康診断 希望調査票」の提出
提出先	各地区の保健環境推進員（組長が兼任している地区もあります。） ◎組に入っていない方は、直接市役所に提出してください。
受診票について	8月に受診票などを同封した「総合健診のご案内」をご自宅に郵送します。 指定日時や会場の変更等は、「総合健診のご案内」郵送後にご連絡ください。
送迎について	送迎は地区指定の健診日に、指定地区市民のみ実施いたします。 ◎送迎希望の方は、各健診日の <b>10日前</b> までにお申し込みください。
お問合せ先	健康増進課 健康企画・地域医療担当 ☎ 32 - 5014（直通）

### ●各会場地図

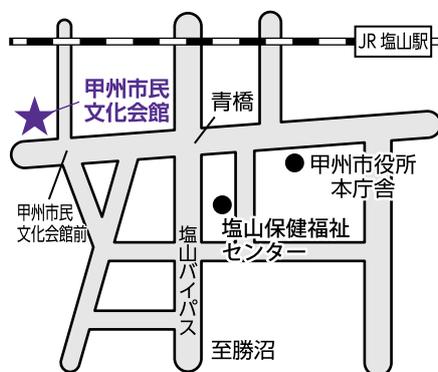
#### 勝沼市民会館

甲州市勝沼町勝沼 756-1



#### 甲州市民文化会館

甲州市塩山上塩後 240 番地



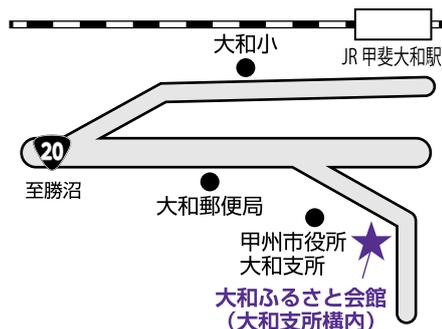
#### 甲州市塩山ふれあい館

甲州市塩山小屋敷 1810 番地



#### 大和ふるさと会館

甲州市大和町初鹿野 1693-1



### ☆託児コーナーがあります☆

育児ボランティアさんによる託児を行います。

託児を希望する方は、指定された健診日時・対象地区は関係なく、以下の日程での健診となります。

健診に要する時間は、概ね1時間半程度になります。

- ◇健診日 11/6(水)、11/8(金)
- ◇場所 甲州市民文化会館 3階児童室
- ◇受付時間 午前8時30分、9時、9時30分、10時
- ◇定員 1回 10名
- ◇申し込み期間 **◎必ず事前にお申し込みください。**  
8/15(木)～上記健診日の前日まで

- ◎定員になり次第締め切りとなります。
- ◎おむつや水分等はお持ちください。



- ◇申し込み先 健康企画・地域医療担当 ☎ 32 - 5014（直通）

### 総合健診 結果の返却について

総合健診の結果は、1ヵ月以内に郵送や結果説明会で返却いたします。各地区で行っている「総合健診結果説明会」では保健師、管理栄養士が結果説明や日常生活のポイントについて相談にのっています。各種教室もあります。お気軽にご相談ください。

# 子宮（頸部）がん・乳がん検診の対象者の変更について

◎昨年度より周知を行ってきましたとおり、子宮（頸部）がん・乳がん検診の指針に基づき、**2年に1回の助成**となります。

前年度（平成30年度）に市が実施する子宮（頸部）がん・乳がん検診、甲州市人間ドックを受診している場合は、今年度（2019年度）は検診対象とはなりません。次回対象となるのは来年度となります。

## ～科学的根拠に基づき効果のあるがん検診を行います～

市で実施するがん検診は、がんの死亡率を下げることを目的としています。死亡率減少効果が確立した、科学的根拠に基づく検診が行われるよう国から指針が示されています。この指針をもとに、市民の皆様にも効果的ながん検診を受診していただけるよう見直しを行いました。

## 乳がん検診

乳がんは女性がかかるがんでは最も多く、40～50歳代にピークがあります。しかし、**乳がんは検診で早期発見しやすく、また治療成績もよいがんです。**

対象者	甲州市に住所を有する41歳以上の女性で、前年度に市が実施する乳がん検診、甲州市人間ドックを未受診の方 ◎加入している医療保険に関係なく受けられます。（2020年4月1日時点の年齢）
受診票交付方法	甲州市健康診断希望調査、又は窓口（健康増進課・勝沼、大和支所）での申し込み
受診期間	2020年2月29日（土）まで
受診方法	受診票を持って、実施医療機関へ（一部予約制）
自己負担金	800円 ◎医師の判断により保険診療を行い、別途料金が発生する場合があります。
実施医療機関	■塩山市民病院 ■勝沼病院 ■山梨厚生病院 ■加納岩総合病院 ■山梨県厚生連健康管理センター ■石和温泉病院クアハウス石和
検査内容	問診・マンモグラフィ検査 ◎医師のすすめなどで乳房超音波検査が適する場合には、マンモグラフィではなく乳房超音波検査を受診していただくことも可能です。
結果返却通知	受診後1～2ヶ月後
備考	・妊娠中・授乳中は、利用できません。 ・甲州市健康診断希望調査で希望された方へ7月に受診票を発送予定です。 ・受診票発送前に受診を希望される方は、健康増進課または勝沼・大和支所の窓口で発行します。 ・総合健診での乳がん検診受診者（受診予定者）は、受診できません。

◎気になる症状がある場合や何らかの所見があり経過観察が必要な場合は、検診ではなく医療機関（乳腺外科）を受診してください。

## 総合健診会場での乳がん検診



総合健診会場にて、乳がん検診を実施いたします。  
その他の検診項目（2～3ページ参照）も同時に受診可能です。

◎完全予約制となり、当日申し込みはできません。

対象者	甲州市に住所を有する41歳以上の女性で、前年度に市が実施する乳がん検診、甲州市人間ドックを未受診の方 ◎加入している医療保険に関係なく受けられます。（2020年4月1日時点の年齢）
定員	1会場 マンモグラフィ 25名 ◎先着順 (11月6日、9日は、マンモグラフィ 30名)
申し込み方法	健康増進課 健康企画・地域医療担当へお電話ください。(☎32-5014) ◎必ず事前にお申し込みください。 ◎先着順になりますので、申し込み状況により希望に添えない場合があります。 ・当日は、受付・問診・会計後に検査となります。
申し込み期間	<b>8月15日(木)～各健診日の10日前まで</b> ◎定員になり次第終了 ※ <sup>1</sup> 8月の検診日のみ、8月9日(金)～各健診日の1週間前まで
検診内容	問診、マンモグラフィ検査 ◎医師のすすめなどで乳房超音波検査が適する場合には、マンモグラフィではなく乳房超音波検査を受診していただくことも可能です。（予約申し込みの際、ご相談ください。）
自己負担金	800円
結果返却通知	受診後1～2ヶ月後
備考	<ul style="list-style-type: none"> <li>・妊娠中・授乳中は、利用できません。</li> <li>・総合健診会場での乳がん検診申し込み者は、当日検査着を着用していただきますので、<u>必ず羽織る上着をご持参ください。</u></li> <li>・医療機関での乳がん検診受診者(受診予定者)は、受診できません。</li> </ul>

◎気になる症状がある場合や何らかの所見があり経過観察が必要な場合は、検診ではなく医療機関（乳腺外科）を受診してください。

### ●検診日・会場 受付時間 午前8：30～10：30

日 程	実施場所	日 程	実施場所
※ <sup>1</sup> 8月23日(金)	大和ふるさと会館	10月16日(水)	勝沼市民会館
※ <sup>1</sup> 8月28日(水)	甲州市民文化会館	10月18日(金)	
9月5日(木)		甲州市塩山ふれあい館	10月24日(木)
9月10日(火)	10月25日(金)		
9月18日(水)	10月28日(月)		勝沼市民会館
9月26日(木)	勝沼市民会館	11月6日(水)	甲州市民文化会館
10月8日(火)	甲州市民文化会館	11月9日(土)	

# ～月に1度の乳がん自己検診を習慣にしましょう～

◎乳がんは自分で発見できるがんです。

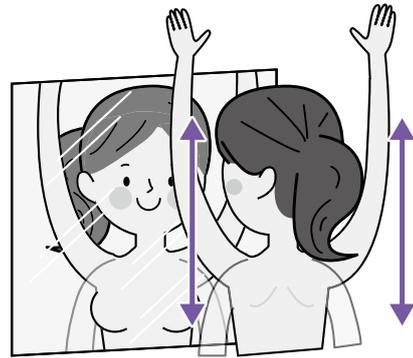
いつも正常な乳房に触れていると、しこりや皮膚の変化、リンパ節の腫れなどがわかりやすくなります。気になる症状があるときは、必ずすみやかに専門医の診察を受けましょう。

## 1. まずは見る！

鏡に映して形を見る。

腕を上げ下げしながらチェックをする。

- ◎乳房の左右差がないか。
- ◎くぼみやひきつれ、ただれなどがいないか。
- ◎赤くはれたり、カサカサしているところがないか。



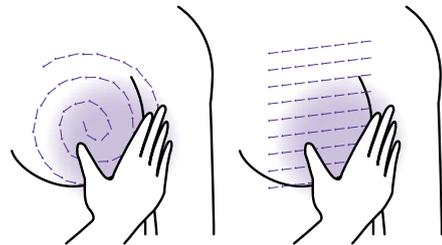
## 2. さわってみる！

◎乳房にしこりがないか。

- ・親指から人差し指の腹をつかって、反対側の手でまんべんなくさわる。丁寧におさえるようにさわる。

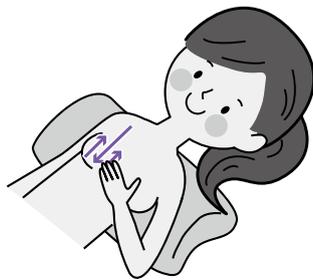
◎乳頭がへこんだり、ただれ・かさぶたがないか。

◎乳頭をつまんだり、周囲を軽くおさえ分泌物が出ないか。



## 3. あお向けに寝て！

タオル等を検査する側の腕の下に入れて、調べる胸の反対側の手でさわる。



### 腕を下げて！

- ◎乳房をひらたく広がるようにしてくまなくさわる。

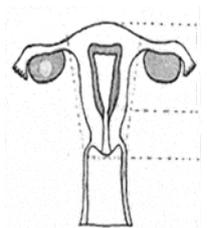


### 腕を上げて！

- ◎わきの下にしこりがないかみる。

# 子宮(頸部)がん検診

子宮頸がん(子宮の入り口に発生するがん)は、20～30歳代の若い女性に多くなっています。ヒトパピローマウイルス(HPV)の感染が主な原因ですが、HPVはありふれたウイルスで性交渉により多くの女性が一度は感染するといわれています。ほとんどのウイルスが自然に排除されますが、ごく一部が持続感染し5～10年たつてがんが発生します。



**子宮体部がん**  
子宮の上部約 2/3 におこるがん

**子宮頸部がん**  
子宮の下部約 1/3 におこるがん

初期には無症状です。子宮頸がん検診により早期発見・治療が可能です。

対象者	甲州市に住所を有する <b>21歳以上の女性及び妊婦</b> で前年度に市が実施する子宮(頸部)がん検診、甲州市人間ドックを未受診の方 ◎加入している医療保険に関係なく受けられます。(2020年4月1日時点の年齢)
受診券交付方法	甲州市健康診断希望調査、又は窓口(健康増進課、勝沼・大和支所)での申し込み
受診期間	2020年2月29日(土)まで
受診方法	受診票を持って実施医療機関へ(一部予約制)
自己負担金	1,100円 ◎医師の判断により保険診療を行ない、別途料金が発生する場合があります。
実施医療機関	■県内の産婦人科医会加入の指定医療機関 ■近隣医療機関 (塩山市民病院、勝沼病院、山梨厚生病院、加納岩総合病院、山梨市立産婦人科医院等)
検査内容	問診、子宮頸部細胞診 ◎子宮体部がん検診の助成はありません。
結果返却通知	受診後1～2ヶ月後
備考	・甲州市健康診断希望調査で希望された方へ7月に受診票を発送予定です。 ・受診票発送前に受診を希望される方は、健康増進課または勝沼・大和支所の窓口で発行します。

◎気になる症状がある場合や何らかの所見があり経過観察が必要な場合は、検診ではなく医療機関を受診してください。

## 子宮体部がんは、不正性器出血での発見が90%

子宮体がん(子宮の奥にできるがん)は、50～60歳代に多く診断されています。早期の段階で出血をきたすことが多いため、気になる症状(少量でも不正性器出血がある、下着にシミがつく、下腹部痛など)があるときはすぐに受診しましょう。

# 甲州市人間ドック

生活習慣病やがんの早期発見・治療により健康維持増進をはかるため、人間ドック費用を一部助成します。希望により検査項目を追加することもでき（自費）、より詳細な検査を受けることもできます。

- ・子宮（頸部）がん・乳がん検診の実施体制変更に伴い、人間ドックの検査内容から子宮（頸部）がん・乳がん検診を外しました。
- ・がん検診の指針に基づき、対象年齢が **41歳～74歳** に変更となりました。

	甲州市国保人間ドック	甲州市社保被扶養者人間ドック
対象者 ※ <sup>1</sup> 年齢は2020年4月1日時点 (昭和20年4月2日～昭和54年4月1日生)	甲州市国保加入者の <b>41～74歳<sup>*1</sup></b> で、国保税を滞納していない世帯の方	甲州市に住所を有する <b>41～74歳<sup>*1</sup></b> の社会保険加入の被扶養者。 ・社会保険加入者本人は対象になりません。 ・職場や加入している医療保険で人間ドックの助成制度がある場合はそちらを優先してください。
助成額	20,000円 (がん検診・特定健診分)	12,000円 (がん検診分) ◎ご加入の医療保険によって、特定健診の助成があります。
定員 (先着順)	1,200名	80名
検査内容	特定健診 (身体計測・血圧測定・尿検査・血液検査等)、心電図、胸部レントゲン、便潜血検査、胃内視鏡 (又はレントゲン)、超音波検査、眼科 (眼底・眼圧・視力)、聴力、肝炎ウイルス検査	
人間ドック機関	塩山市民病院、勝沼病院、山梨厚生病院、加納岩総合病院、山梨病院 山梨県厚生連健康管理センター、石和温泉病院クアハウス石和	
申し込み方法	①市役所窓口にて申し込みをしてください。受診票を発行します。 <u>健診希望調査や電話での申し込みはできません。</u> ・申し込み受付：4月19日（金）から2020年2月14日（金）まで ◎定員になり次第終了 ・受付場所 甲州市国保人間ドック：本庁 健康増進課、 勝沼・大和支所 市民福祉・地域担当 社保被扶養者人間ドック：本庁 健康増進課のみ ・持ち物：健康保険証 ②各自で2週間以内を目安に人間ドック機関に予約をしてください。 ◎受診の際は、市で発行した受診票と健康保険証が必要になります。	
受診期間	4月19日（金）から2020年2月29日（土）まで	
備考	◎人間ドック申し込み者は、以下の健診を受診できません。 ・国保個別医療機関健診 ・今年度、甲州市総合健診で実施する特定健診（基本健診）、がん検診等（乳がん・骨粗鬆症検診は除く） ◎総合健診で実施する乳がん・骨粗鬆症検診の対象者は3ページ参照	

人間ドックは、受診希望者が大変多く毎年定員に到達しています。早めの予約申し込みをお勧めします。



## 《人間ドックの自己負担額》

### ■甲州市国民健康保険加入の方（例）

人間ドック料金 ドック機関によって異なります。	市助成額 (特定健診、がん検診分)	自己負担額
約35,000円	20,000円	約15,000円

### ■社会保険被扶養者の方（例）

人間ドック料金 ドック機関によって異なります。	市助成額 (がん検診分)	自己負担額	
約35,000円	12,000円	約23,000円	さらに、ご加入の医療保険から特定健診分の助成額が差し引かれる場合があります。※ <sup>1</sup>

※<sup>1</sup> 特定健診分の費用助成には、**特定健診受診券**が必要です。

**特定健診受診券**はご加入の医療保険者から発行されます。

助成金額等は医療保険ごと異なります。

詳細は医療保険者（健康保険証の発行元、もしくはご加入者のお勤め先）にご確認ください。

## 健康診断（総合健診・人間ドック）を受けた後は、 結果をしっかりと確認しましょう！！

### ①受診を勧められた方（要精密検査）



そのままにせず、必ず受診をしましょう！

早期に病気を発見でき、治療が始められると、悪化を防止できます！！

### ②生活の見直しが必要な方



糖尿病や高血圧、脂質異常症などの生活習慣病を発症する危険があります。早くから生活を見直すことで、予防ができることがあります。

健康増進課や人間ドック機関から健康相談などのご案内があった場合は、必ず受けましょう！

### ③異常がなかった方



今の生活を維持して、次年度の健康診断で変化がないか必ず確認をしましょう！

**健診結果については、健康増進課までお問い合わせください。**

### お問い合わせ

健康診断結果について：健康増進課	保健事業担当	34-5436（直通）
健康増進課	健康づくり担当	33-7812（直通）
		33-7813（直通）

## 国保個別医療機関健診

かかりつけ医や近くの病院で「特定健診（基本健診）」が、無料で受けられます。

対象者	甲州市国保加入者で、 <u>20歳～74歳（75歳の誕生日前日まで）</u> の方
個人負担金	無料
受診方法	指定医療機関に事前に申し込み、受診日等を予約してください。 受診の際は、「特定健診（基本健診）受診券 <sup>*1</sup> 」と「国民健康保険証」を持参してください。
検査項目	問診、身体計測、血圧測定、尿検査、血液検査、医師の診察 ◎40～74歳の方で、医師が必要と判断した方のみ、貧血検査を実施します。
受診期間	6月3日（月）～2020年3月31日（火）
備考	がん検診の受診はできません。 8月に受診券を発送予定です。 <sup>*1</sup> 6月～8月に受診される方は、特定健診（基本健診）受診券を事前に交付しますので、健康増進課保健事業担当まで電話等でご連絡ください。

### ◎指定医療機関一覧

甲州市内		
医療機関名	電話番号	備考
阿部ファミリークリニック	44 - 1131	
あめみや医院	32 - 5511	40～74歳のみ
池田内科小児科医院	44 - 0613	40～74歳のみ
塩山市民病院	32 - 5111	
大藤診療所	33 - 2649	
岡医院	33 - 2583	
加田クリニック	32 - 5507	
甲州市立勝沼病院	44 - 1166	
櫻林腎・内科クリニック	39 - 9233	
鶴田クリニック	32 - 1151	
松里診療所	39 - 8333	
渡辺医院	48 - 2230	40～74歳のみ

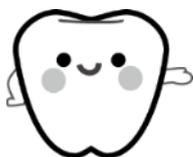
甲州市外（山梨市他）		
医療機関名	電話番号	備考
秋元医院	22 - 7522	
飯島医院	22 - 0015	
加納岩総合病院	22 - 6351	
坂の上クリニック	20 - 1860	
武井医院	22 - 0029	
中央内科クリニック	22 - 1008	
つつじクリニック	20 - 8188	
寺本医院	22 - 0121	
中山クリニック	34 - 5455	
西川医院	35 - 2051	
廣瀬醫院	20 - 1555	
山梨厚生病院	22 - 7898 予防医学センター	
山梨市立産婦人科医院	20 - 1230	
吉岡医院	23 - 5206	
山梨県厚生連健康管理センター	0120 - 28 - 5592	
石和温泉病院 クアハウス石和	055 - 263 - 7071	

お問い合わせ 健康増進課 保健事業担当 34 - 5436（直通）

20歳以上の甲州市民なら、どなたでも受けられます。(医療保険は関係ありません。)

## ししゅうしっかんけんしん 歯周疾患検診

## 歯を失う原因の1位は「歯周病」！！ 全身の健康に影響する病気です！



歯周病は、<sup>しごう</sup>歯垢の中の歯周病菌などによって、歯を支えている歯ぐきやそのまわりの組織が壊される病気です。最初はあまり症状がないので、気づいた時はかなり進行しています。また歯周病は、歯周病菌や炎症のある場所で作られた成分により、動脈硬化や糖尿病など全身の病気を誘発したり、悪化させることが分かってきました。

対象者	甲州市に住所を有する原則20歳以上の方 (2020年4月1日時点の年齢)
受診票交付方法	甲州市健康診断希望調査、又は窓口(健康増進課、勝沼・大和支所)での申し込み
受診期間	2020年3月31日(火)まで
受診方法	実施医療機関に事前予約をし、歯周疾患検診受診票、健康保険証を持って受診
自己負担金	800円 ◎医師の判断により保険診療を行ない、別途料金が発生する場合があります。
検査内容	現存歯、消失歯、歯肉の状態、う歯や歯石の有無、歯周ポケットの深さを調べます。
実施医療機関	■山梨県歯科医師会加入の医療機関 (甲州市・山梨市の歯科医院はすべて受診可能です。県内の歯科医療機関で受診できますが、一部できないところもあります。)
備考	甲州市健康診断希望調査で希望された方へ7月に受診票を発送予定です。 受診票発送前に受診を希望される方は、健康増進課または勝沼・大和支所の窓口で発行します。

## 30,40,50,60,70歳の年齢の方には歯周疾患検診を無料で行います！

対象者	満30歳	平成元(1989)年4月2日～平成2(1990)年4月1日
	満40歳	昭和54(1979)年4月2日～昭和55(1980)年4月1日
	満50歳	昭和44(1969)年4月2日～昭和45(1970)年4月1日
	満60歳	昭和34(1959)年4月2日～昭和35(1960)年4月1日
	満70歳	昭和24(1949)年4月2日～昭和25(1950)年4月1日
受診票交付方法	5月に対象者へ受診票を発送予定	
自己負担金	無料 ◎医師の判断により保険診療を行ない、別途料金が発生する場合があります。	
備考	受診票発送前に受診を希望される方は、健康増進課窓口にて発行いたします。 受診方法、検査内容、実施医療機関は上記と同様。	

## ママと赤ちゃんの健康のため、妊婦さんの歯周疾患検診を無料で行います！



妊娠中はホルモンバランスにより、歯周病になりやすくなっています。自分ではなかなか気づきにくいいため、歯科医院で検診を受けましょう！！

対象者	妊娠届出のあった方
受診票交付方法	母子健康手帳交付時
受診期間	出産の前日まで

# 「塩山式手ばかり」 “何をどれくらい食べたらよいか” 自分の手にきいてみよう!

【バランスのとれた食事が大切】……わかっているけど、具体的に“何をどれくらい食べたらよいか”わかりにくいものです。「塩山式手ばかり」とは、自分の手を使って、食事バランスと自分の体格に合った食事の目安量について示したものです。甲州市民 3,595 人の手と身長の高さを調査した結果「手は発育のものさしになる」ことがわかり、そのデータを基に作成されました。

## 1. バランスの良い食事とは？

☞ 1回の食事に(黄)・(緑)・(赤)の食材が揃っていることです!

(黄) ご飯・パン・麺・いもなど

働く力や体力になる

(緑) 野菜・きのこ・海藻など

からだの調子を整える

(赤) 魚・肉・卵・大豆など

からだ(骨・筋肉など)を作る

## 2. 1食の目安量は？

☞ 自分の手を使って(黄)・(緑)・(赤)の食材の目安量を確認しましょう。



・ご飯・麺は両手にのる量  
・パンは片手にのる量

◎自分にピッタリの茶碗の探し方

- 親指と中指で円をつくります。
- つくった円を茶碗のフチにあてます。
- 円と同じ大きさの茶碗が自分の体格に合ったサイズです。

その茶碗に9分目に盛ったご飯が1食の目安です。

・茹でたり煮たり炒めたりした野菜は片手に軽く山盛り

お玉によそうと2杯分が目安です

・生野菜は両手に1杯

◎1食に野菜料理が2品以上が目安です。

〈肉の場合〉

- 薄切り肉は片手に2～4枚
- 厚切り肉は手のひらの大きさ

〈魚の場合〉

- 切り身は片手にのる大きさ
- サバなどの脂肪が多い魚は手のひらの大きさ

ちょっと変えると(黄) (緑) (赤) が揃うよ!

ハンバーグ (赤)

ご飯 (黄)

ポテトサラダ (黄)

ポテトサラダはジャガイモなので(黄)になります。  
(緑)の食材が多いサラダに変えましょう。

グリーンサラダ (緑)

ちょっと変えると(黄) (緑) (赤) が揃うよ!

佃煮 (赤)

ご飯 (黄)

味噌汁 (緑)

納豆 (赤)

◎(赤)の食材をプラスしましょう。

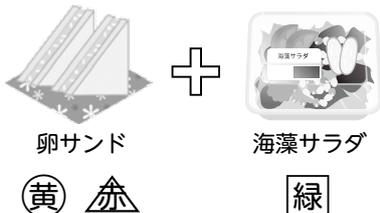
そのほかにも

- 目玉焼きを加える
- 味噌汁に豆腐を加える など

ちょっと変えると(黄) (緑) (赤) が揃うよ! ~コンビニ編~

コンビニエンスストア

普段買うサンドウィッチに…



カップラーメンにも…



解決策を教えて!

お悩み相談 No. 1

ついつい食べ過ぎてしまうおやつ。おやつってどのくらい食べていいのかしら?



農家の A さん

☞ 1日に片手にのる量が目安です。

甘いお菓子



どちらか

せんべい・スナック菓子



【手のひらの大きさ】

【片手にのる量】

甘いジュースや砂糖の入ったコーヒー、スポーツドリンク、栄養ドリンクもおやつに含まれます。普段の水分補給は、お水やお茶など甘くない飲み物に変えましょう。



500ml 125kcal 角砂糖約10個分 (30g) の砂糖が含まれています

☞ おやつに果物を摂っている方は食べすぎに注意が必要です! 果物は、1日に片手にのる量が目安です。



りんご、桃、柿など



みかん、ぶどう、バナナなど

お悩み相談 No. 2

毎日、仕事が終わって帰ると21時。この時間に夕飯っていいのかな?



サラリーマンの B さん

☞ 夜遅い時間の飲食は、脂肪がたまりやすくなります。

夕方におにぎりやロールパンなど夕飯の主食になるもの(黄)を食べて、帰宅してからは、おかず(赤)や野菜料理(緑)だけ食べるようにすると、食べすぎを防げます。

17~18時ごろ

帰宅してから



野菜料理を中心に。汁物もおすすめです。



# ◎ご自身の受けられる健診を確認しましょう！

あなたの年齢は？

各健診の対象がそれぞれ決まっております。  
詳しい対象年齢等については、参照ページを確認してください。

20  
～  
39  
歳の方

医療保険の種類	受けられる健診
甲州市国民健康保険	・総合健診での「基本健診」、「腹部超音波検診」(2～5ページ) ・国保個別医療機関健診での「基本健診」(12ページ)
甲州市国民健康保険以外の医療保険	・総合健診での「基本健診」、「腹部超音波検診」(2～5ページ) ◎「基本健診」は職場などで健診を受ける機会がない方が対象です。

40  
歳の方

医療保険の種類	受けられる健診
甲州市国民健康保険	・総合健診での「特定健診」「腹部超音波検診」「肝炎ウイルス検診」「骨粗鬆症検診」(2～5ページ) ・国保個別医療機関健診での「特定健診」(12ページ)
甲州市国民健康保険以外の医療保険	加入者本人 ・総合健診での「腹部超音波検診」「肝炎ウイルス検診」「骨粗鬆症検診」(3～5ページ) ◎「特定健診」は職場での健診となります。
	被扶養者 ・総合健診での「特定健診 <sup>※1</sup> 」「腹部超音波検診」「肝炎ウイルス検診」「骨粗鬆症検診」(2～5ページ) ※ <sup>1</sup> ご加入の医療保険者から発行される特定健診受診券をお持ちの場合、総合健診で「特定健診」も同時に受診できます。

41  
～  
74  
歳の方

医療保険の種類	受けられる健診
甲州市国民健康保険	・総合健診での「特定健診」、「がん検診等」(2～5ページ) ・「国保人間ドック」(10ページ)、国保個別医療機関健診(12ページ)での「特定健診」
甲州市国民健康保険以外の医療保険	加入者本人 ・総合健診での「がん検診等」(3～5ページ) ◎「特定健診」は職場での健診となります。
	被扶養者 ・総合健診での「特定健診 <sup>※2</sup> 」「がん検診等」(2～5ページ) ・「甲州市人間ドック(社会保険被扶養者)」(10ページ)。 ※ <sup>2</sup> ご加入の医療保険者から発行される特定健診受診券をお持ちの場合、総合健診や甲州市人間ドックで「特定健診」も同時に受診できます。

75  
歳以上の方

医療保険の種類	受けられる健診
山梨県後期高齢者広域連合	総合健診での「基本健診」、「がん検診等」(2～5ページ)

●医療保険に関係なく受けられる個別検診

乳がん検診は6～7ページ、子宮(頸部)がん検診は9ページ、歯周疾患検診は13ページをそれぞれ参照してください。

【お問い合わせ先】  甲州市役所

健康増進課 健康企画・地域医療担当 ☎ (0553) 32-5014 (直通)

甲州市国保人間ドック・個別医療機関健診のお問い合わせは…

健康増進課 保健事業担当 ☎ (0553) 34-5436 (直通)

☆ 各種健康診断及び結果に関する情報は、個人の健康管理、統計・報告に使用し個人を特定できる情報は使用いたしません。また、健診機関は必要な範囲で個人情報を取り扱います。