

令和8年度 甲州市 健康カレンダー

甲州市民の
あなたのための

市民ならこんなにお得！
例えば「がん検診」を全部受けると
最大で約**27,000円**の補助！
さらに75歳以上または国保の方なら
基本健診・特定健診が**無料**！



『健診のご案内』です

申し込みは簡単 3ステップ

…… 2ページ

1 受けられる検診を確認する

2 どこで受けるか決める
(総合健診会場・指定医療機関・人間ドック)

3 「健康診断希望調査」を提出する

■提出方法：Web、郵送、窓口で提出

■提出期限：6月5日（金）

※人間ドックは別途申し込みが必要（12～13ページ）



Web提出はこちら↑

詳細は、以下のページをご覧ください。

- 総合健診会場（甲州市民文化会館など）…………… 4～7ページ
- 指定医療機関（塩山市民病院など）…………… 8～11ページ
- 人間ドック…………… 12～13ページ

特集 まめに身体を動かそう！「ちっと動く」を積み重ねる…………… 14～15ページ

1年に1回は肺がん・結核検診（胸部レントゲン検査）を受けましょう…… 16ページ

【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

申し込みは簡単 3ステップ

1 受けられる検診を確認する

あなたの年度末年齢は何歳ですか？
(R9.3.31時点)

●：男女共通 ◇：女性のみ -：未実施

		20～39歳	40歳	41～74歳	75歳以上	
で実施 総合健診会場・ 指定医療機関	基本健診・特定健診	●	● 加入している健康保険で 実施できない場合あり	●	● 総合健診のみ	
	胃がん検診	-	-	●	●	
	大腸がん検診	-	-	●	●	
	肺がん検診・結核検診	-	-	●	●	
	腹部超音波検診	●	●	●	●	
	乳がん検診	-	-	◇ 前年度未受診の方が対象	◇	
のみ実施 総合健診会場	骨粗しょう症検診	-	◇	◇ 45,50,55,60, 65,70歳	-	
	B型・C型 肝炎ウイルス検診	-	●	●	-	
のみ実施 指定医療機関	子宮頸がん検診	◇ 21歳以上	◇	◇	◇ 前年度市の検診を未受診の方が対象	
	歯科検診	歯周疾患検診	●	●	●	● 75歳以下
		後期高齢者 歯科口腔健診	-	-	-	● 76歳以上
人間ドック		-	-	● 加入している健康保険で 実施できない場合あり	● 79歳以下	

2 どこで受けるか決める

総合健診会場

詳細は4～7ページ

甲州市民文化会館・塩山ふれあい館・
勝沼市民会館・大和ふるさと会館で
集団健診

《メリット》

- 所要時間は1時間程度
- 費用を抑えて受診可能
- 後期高齢者や社会保険被扶養者も基本健診・特定健診が可能

指定医療機関

詳細は8～11ページ

塩山市民病院等で個別健診

《メリット》

- かかりつけ医で受診できる
- 費用を抑えて受診可能
- 自分の都合の良い日時を選べる
- 11月以降も受診可能

人間ドック

詳細は12～13ページ

《メリット》

- 胃カメラ（胃がん検診）に対応
- 全身を詳しく調べられる豊富な検査項目
- オプションで検査項目を追加可能
- 結果説明や保健指導を当日受けられる

3 「健康診断希望調査」を6月5日（金）までに提出する

※希望調査でお申し込みいただいた方への受診券は、8月ごろに発送します。

※希望調査で申し込み忘れた方、または7月までに受診券が必要な方は、窓口で発行できます。

希望調査票の記入方法

- ご家族それぞれの携帯電話番号を記入します。
- 該当する項目のみ**を○で囲みます。該当しない項目について○は不要です。
会社や自費で受ける場合も本調査へご協力ください。
- ご記入後は、同封の提出用封筒でご返送ください。
甲州市役所 健康増進課もしくは勝沼支所、大和支所へ直接提出することも可能です。

総合健診会場で

特定健診・乳がん・骨粗しょう症・
胃がん・腹部超音波・肺がん・
大腸がん検診を受けたい

指定医療機関で

子宮がん・
歯科検診を受けたい



指定医療機関で

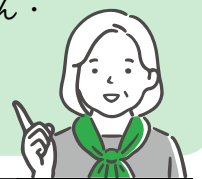
特定健診・胃がん・腹部超音波・
肺がん・大腸がん・歯科検診を
受けたい



人間ドックを受けたい

指定医療機関で

乳がん・子宮がん・
歯科検診を
受けたい



氏名 年度末年齢	コウシュウ ハナコ 45歳
web回答用 ID/パスワード(PW)	ID:12345678 PW:12345678
①携帯電話番号を記入 ※結果や中止のご連絡等 (電話・ショートメール)のため	(090) (0000) (0000)
②乳がん検診 (マンモグラフィ) ※2年に1回助成、41歳無料	総合健診会場 2. 指定医療機関
③子宮がん検診 ※2年に1回助成、21歳無料	指定医療機関
④歯科検診	指定医療機関
⑤骨粗しょう症検診	総合健診会場
⑥人間ドック (市の助成) 窓口かウェブで申込が必要	1. 国保・後期高齢者 2. 社保被扶養者
⑦基本・特定健診 (身体計測・血圧・ 血液検査・尿検査等) ※40歳以上の社会保険加入 者本人は、市の特定健診 は受けられません。基本的 には、会社等で健診とな ります。がん検診は受 けることができます。 ※1) 糖尿病・高血圧・脂 質異常症(コレステ ロール・中性脂肪)	総合健診会場 2. 指定医療機関 (国保のみ) 3. 他(会社等)で健診 4. 生活習慣病(※1) 治療中で受けない 5. 入院中・入所中 ・寝たきり 6. 希望しない
⑧胃がん検診 (バリウム)	1. 総合健診会場 2. 厚生・塩山市民病院
⑨腹部超音波検診 (腹部エコー)	総合健診会場 2. 厚生・塩山市民病院
⑩肺がん・結核検診 (胸部レントゲン)	総合健診会場 2. 厚生・塩山市民病院
⑪大腸がん検診 (検便)	総合健診会場 2. 厚生・塩山市民病院

氏名 年度末年齢	コウシュウ タロウ 73歳
web回答用 ID/パスワード(PW)	ID:12345678 PW:12345678
①携帯電話番号を記入 ※結果や中止のご連絡等 (電話・ショートメール)のため	(080) (0000) (0000)
②乳がん検診 (マンモグラフィ) ※2年に1回助成、41歳無料	総合健診会場 指定医療機関
③子宮がん検診 ※2年に1回助成、21歳無料	指定医療機関
④歯科検診	指定医療機関
⑤骨粗しょう症検診	総合健診会場
⑥人間ドック (市の助成) 窓口かウェブで申込が必要	1. 国保・後期高齢者 2. 社保被扶養者
⑦基本・特定健診 (身体計測・血圧・ 血液検査・尿検査等) ※40歳以上の社会保険加入 者本人は、市の特定健診 は受けられません。基本的 には、会社等で健診とな ります。がん検診は受 けることができます。 ※1) 糖尿病・高血圧・脂 質異常症(コレステ ロール・中性脂肪)	1. 総合健診会場 2. 指定医療機関 (国保のみ) 3. 他(会社等)で健診 4. 生活習慣病(※1) 治療中で受けない 5. 入院中・入所中 ・寝たきり 6. 希望しない
⑧胃がん検診 (バリウム)	1. 総合健診会場 2. 厚生・塩山市民病院
⑨腹部超音波検診 (腹部エコー)	1. 総合健診会場 2. 厚生・塩山市民病院
⑩肺がん・結核検診 (胸部レントゲン)	1. 総合健診会場 2. 厚生・塩山市民病院
⑪大腸がん検診 (検便)	1. 総合健診会場 2. 厚生・塩山市民病院

氏名 年度末年齢	コウシュウ マスミ 78歳
web回答用 ID/パスワード(PW)	ID:12345678 PW:12345678
①携帯電話番号を記入 ※結果や中止のご連絡等 (電話・ショートメール)のため	(070) (0000) (0000)
②乳がん検診 (マンモグラフィ) ※2年に1回助成、41歳無料	1. 総合健診会場 指定医療機関
③子宮がん検診 ※2年に1回助成、21歳無料	指定医療機関
④歯科検診	指定医療機関
⑤骨粗しょう症検診	総合健診会場
⑥人間ドック (市の助成) 窓口かウェブで申込が必要	1. 国保・後期高齢者 2. 社保被扶養者
⑦基本・特定健診 (身体計測・血圧・ 血液検査・尿検査等) ※40歳以上の社会保険加入 者本人は、市の特定健診 は受けられません。基本的 には、会社等で健診とな ります。がん検診は受 けることができます。 ※1) 糖尿病・高血圧・脂 質異常症(コレステ ロール・中性脂肪)	1. 総合健診会場 2. 指定医療機関 (国保のみ) 3. 他(会社等)で健診 4. 生活習慣病(※1) 治療中で受けない 5. 入院中・入所中 ・寝たきり 6. 希望しない
⑧胃がん検診 (バリウム)	1. 総合健診会場 2. 厚生・塩山市民病院
⑨腹部超音波検診 (腹部エコー)	1. 総合健診会場 2. 厚生・塩山市民病院
⑩肺がん・結核検診 (胸部レントゲン)	1. 総合健診会場 2. 厚生・塩山市民病院
⑪大腸がん検診 (検便)	1. 総合健診会場 2. 厚生・塩山市民病院

総合健診会場で受ける

甲州市民文化会館・塩山ふれあい館・勝沼市民会館・大和ふるさと会館で行う集団健診です。

【対象年齢】

基本・特定健診：令和9年3月31日時点の年齢
それ以外の検診：令和9年4月1日時点の年齢

基本・特定健診

健診名	検査方法	対象者		自己負担金	内容・注意事項
		年齢	保険の種類		
基本健診 特定健診	<ul style="list-style-type: none"> ・問診 ・身体計測 ・血圧測定 ・血液検査 ・医師の診察など 	20～39歳	甲州市国保	無料	「特定健診受診券」が必要です。 受診券はご加入の保険者から発行されます。詳細は、健康保険証の発行元またはお勤め先にご確認ください。 市の特定健診は受けられません。ご加入の保険者での受診となります。ただし、市のがん検診等は受診できます。
			甲州市国保以外	1,000円	
		40～74歳	甲州市国保	無料	
			甲州市国保以外の被扶養者	健康保険ごとに異なる	
			社会保険加入者本人	市の特定健診は受けられません。ご加入の保険者での受診となります。ただし、市のがん検診等は受診できます。	
75歳以上 生活保護の方	どなたでも	無料			

がん検診等

胃がん検診	胃部レントゲン検査(バリウム)	41歳以上	800円	
大腸がん検診	便潜血検査	41歳以上	300円	■要予約(定員なし) 詳細は7ページ参照
肺がん・結核検診	胸部レントゲン検査	41歳以上	200円 65歳以上は無料	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。
腹部超音波検診	腹部エコー検査	20歳以上	600円	かんぞう 肝臓、胆のう、すい臓、脾臓、 じんぞう 腎臓、腹部大動脈などを画像で調べます。
乳がん検診	マンモグラフィ検査	・41歳以上 ・前年度市の乳がん検診未受診	900円 41歳は無料	■要予約(定員あり) 詳細は6ページ参照
B型・C型肝炎ウイルス検診	血液検査	40歳の方 (41～74歳で受けたことのない方も受診できます。)	無料	
こつそしょうしょう 骨粗鬆症検診	骨密度測定(レントゲン検査)	40,45,50,55,60,65,70歳の女性	300円	骨粗鬆症治療者は対象外

■ 健診日程

受付時間 午前 8 : 15 ~ 10 : 30

◎地区の健診日が都合の悪い場合、どの会場でも受けられます。

(会場変更の連絡は、8月郵送の『総合健診のご案内』到着後にお願いします。)

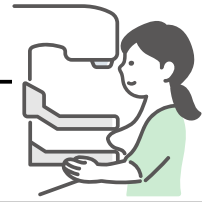
日付			対象地区	乳がん検診 (予約者優先) 詳細は6ページ	送迎 実施日 詳細は7ページ	会 場
月	日	曜日				
8月	26	水	大和	●	●	大和ふるさと会館
	28	金	下於曾	●		甲州市民文化会館
	29	土	下於曾	●		
9月	1	火	赤尾 / 下萩原	●		甲州市民文化会館
	2	水	奥野田	●	●	
	24	木	上於曾 / 一ノ瀬高橋 / 落合	●	一ノ瀬高橋 / 落合のみ	
	25	金	上於曾	●		
10月	6	火	勝沼	●		勝沼市民会館
	7	水	東雲	●	●	甲州市民文化会館
	8	木	上塩後 / 下塩後	●		
	9	金	市内全地区対象	●		
	16	金	祝 / 東雲	●	●	勝沼市民会館
	17	土	勝沼 / 菱山	●	●	塩山ふれあい館
	20	火	大藤	●	●	
	21	水	玉宮	●	●	
	22	木	神金	●	●	
	23	金	千野	●	●	
	24	土	松里	●	●	
	25	日	市内全地区対象	●		
	27	火	市内全地区対象	●		勝沼市民会館
28	水	市内全地区対象				
11月	4	水	松里 (井尻)	●	●	甲州市民文化会館
	5	木	市内全地区対象 ★託児あり	●		
	6	金	市内全地区対象			
	7	土	市内全地区対象 ★託児あり	●		
	8	日	市内全地区対象	●		

総合健診会場で受ける

◎健診当日の天候等により、中止となる場合があります。中止の場合は、ホームページ、LINE または個別連絡にてお知らせします。

■ 総合健診会場で受ける場合の 要予約 項目

乳がん検診（マンモグラフィ検査）



対象者	<ul style="list-style-type: none"> ・ 41歳以上（令和9年4月1日時点の年齢） ・ 前年度市の乳がん検診を未受診
定員	定員あり
内容	透明な板で乳房を挟んでレントゲン撮影します。 女性技師が担当しますのでご安心ください。
申し込み方法	健康診断希望調査票に○を記入するだけで申し込み完了です。 （3ページ参照） ※上記の方法で申し込み忘れての方は電話でも予約が可能です。 【電話受付期間】 8月12日（水）から各健診日の前日まで （☎0553-32-5014）

～ ブレスト・アウェアネスは、乳房を意識する生活習慣です ～

日頃の生活の中で次の4つを行いましょう。



ブレスト・アウェアネスの4つのポイント

1. 自分の乳房の状態を知る
2. 乳房の変化に気をつける
3. 変化に気づいたらすぐ医師に相談する
4. 40歳になったら2年に1回乳がん検診を受ける

1 自分の乳房の状態を知る

「自分の乳房の状態を知る」ことがブレスト・アウェアネスの第1歩です。

入浴やシャワーの時、着替えの時などの機会に乳房を見て・触って・感じてみましょう。入浴の際に石鹸をつけて撫で洗いするのも良いでしょう。

2 乳房の変化に気をつける

「いつもと変わりがないかな」という気持ちで、以下の変化がないか、注意してみましょう。

- ✓ 乳房のしこり
- ✓ 皮膚のくぼみやひきつれ
- ✓ 乳頭からの分泌物
- ✓ 乳頭や乳輪のびらん

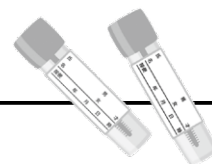
3 変化に気づいたらすぐ医師に相談する

しこりなどの変化に気づいたら、次の検診を待たずに、すぐ専門医療機関に相談しましょう。

4 2年に1回乳がん検診を受ける

40歳以上の女性は、2年に1回、定期的に検診を受けましょう。また、「異常あり」という結果を受け取った場合には、必ず精密検査を受けるようにしましょう。

大腸がん検診



対象者	41歳以上
申し込み方法	健康診断希望調査票に○を記入するだけで申し込み完了です。 (3ページ参照)
提出方法	申し込みされた方に検便容器を郵送しますので、 事前に2日間採取し、 検診日当日に提出 してください。 ・採取日は、検診当日を含む5日間以内です。 ・1日分しか採取できなかった場合、1日分でも検査可能です。

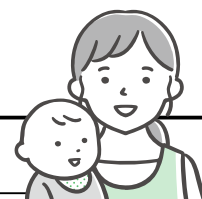
総合健診会場で受ける

送迎



対象者	送迎指定地区の市民（対象地区は5ページ参照）
申し込み方法	電話で申し込む（☎0553-32-5014） ※大和地区の方のみ大和支所（☎0553-48-2111） に申し込みをしてください。
申し込み期間	8月12日（水）から各健診日の 10日前 まで
送迎場所	最寄りのバス停（電話での申込時に確認）
注意事項	申し込み後、送迎場所・送迎時間を記載したはがきを郵送します。 当日は、そのはがきを持って、送迎場所にお越しください。

託児



託児日	11月5日（木）、11月7日（土）
申し込み方法	電話で申し込む（☎0553-32-5014）
申し込み期間	8月12日（水）から各健診日の 3日前 まで
場所	甲州市民文化会館 3階
受付時間	午前9時、9時30分、10時
定員	各日 10名
注意事項	おむつや水分、タオル等をご持参ください。

指定医療機関で受ける

指定医療機関で個別に検診を受けられます。

【対象年齢】

基本・特定健診：令和9年3月31日時点の年齢

それ以外の検診：令和9年4月1日時点の年齢

■ 基本・特定健診

検診名	検査内容	対象者		自己負担金	受診期間
		年齢	保険の種類		
国保個別 医療機関健診 (国保基本・ 特定健診)	・問診 ・身体計測 ・血圧測定 ・血液検査 ・医師の診察等	20～74歳 (75歳の誕生日 前日まで)	甲州市国保	無料	6月1日(月) から 令和9年 3月31日(水)

■ がん検診等

胃がん検診	胃部レントゲン検査 (バリウム)	41歳以上	800円	6月1日(月) から 令和9年 3月31日(水)	
大腸がん検診	便潜血検査	41歳以上	300円		
肺がん・ 結核検診	胸部レントゲン検査	41歳以上	200円 65歳以上は無料		
腹部超音波検診	腹部エコー検査	20歳以上	600円		
乳がん検診	マンモグラフィ検査	・41歳以上 ・前年度市の乳がん検診を 未受診	900円 41歳は無料	4月1日(水) から 令和9年 2月27日(土)	
子宮頸がん検診	子宮頸部細胞診	・21歳以上 ・前年度市の子宮頸がん検診 を未受診	1,300円 21歳は無料		
歯科検診	歯周疾患検診	・虫歯や歯石の有無 ・歯周ポケットの深さ ・現存歯、消失歯 ・歯ぐきの状況等	20～75歳	1,000円 20,30,40,50, 60,70歳は無料	4月1日(水) から 令和9年 3月31日(水)
	後期高齢者 歯科口腔健診	・嚥む・飲み込む機能 ・口や舌の機能 ・歯や歯ぐきの状況等	76歳以上	無料	

指定医療機関で受ける

受診方法	指定医療機関	注意事項
①希望調査で申し込む ②受診券が届く（8月） ③指定医療機関に予約して受診する	指定医療機関は10～11ページ参照	8月より前に受診される方はご連絡ください。 健康増進課 保健事業担当 (☎ 0553-34-5436)
①希望調査で申し込む ②受診券が届く（8月） ③指定医療機関に予約して受診する	塩山市民病院 山梨厚生病院	8月より前に受診される方、希望調査で申し込みを忘れた方はご連絡ください。 健康増進課 健康企画・地域医療担当 (☎ 0553-32-5014)
①希望調査で申し込む ②受診票が届く（7月） ③指定医療機関に予約して受診する	<ul style="list-style-type: none"> ・塩山市民病院・山梨厚生病院 ・加納岩総合病院・おおくにクリニック ・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 <hr/> 県内の産婦人科医会加入の医療機関	7月より前に受診される方、希望調査で申し込みを忘れた方はご連絡ください。 健康増進課 健康企画・地域医療担当 (☎ 0553-32-5014)
	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対象。)	
	山梨県歯科医師会加入の医療機関 (甲州市の歯科医院はすべて対象。 市外では一部実施できない医療機関あり。)	7月より前に受診される方、希望調査で申し込みを忘れた方はご連絡ください。 健康増進課 保健事業担当 (☎ 0553-34-5436)

■ 市の検診を実施している近隣の医療機関一覧

	医療機関名	電話番号	人間ドック	(国保基本・特定健診) 国保個別医療機関健診	胃がん	大腸がん	肺がん・結核	腹部超音波	乳がん	子宮頸がん	備考
	あめみや医院	32-5511		●							
	池田内科小児科医院	44-0613		●							実施期間 6～9月
	塩山あかおクリニック	34-9077		●							
	塩山市民病院	備考欄参照	●	●	●	●	●	●	●	●	・人間ドック、 国保基本・特定健診 がん（胃、大腸、 肺、腹部超音波） ☎ 32-5114 ・乳がん、子宮頸がん ☎ 32-5111
	大藤診療所	33-2649		●							
	岡医院	33-2583		●							
	加田クリニック	32-5507		●							
	櫻林腎・内科クリニック	39-9233		●							
	鶴田クリニック	32-1151		●							
	渡辺医院	48-2230		●							40～74歳のみ
山梨市 (0553)	秋元医院	22-7522		●							
	飯島医院	22-0015		●							
	加納岩総合病院	備考欄参照	●	●					●	●	・人間ドック、 国保基本・特定健診 ☎ 22-6351 ・乳がん、子宮頸がん ☎ 22-2511
	坂の上クリニック	20-1860		●							
	武井医院	22-0029		●							
	つつじクリニック	20-8188		●							
	寺本医院	22-0121		●							40～74歳のみ
廣瀬醫院	20-1555		●								

指定医療機関で受ける

* 健診詳細は 8 ~ 9 ページをご覧ください。

	医療機関名	電話番号	人間ドック	国保基本・特定健診 (国保個別医療機関健診)	胃がん	大腸がん	肺がん・結核	腹部超音波	乳がん	子宮頸がん	備考
山梨市 (0553)	山梨厚生病院	備考欄参照	●	●	●	●	●	●	●	●	・人間ドック ☎ 23-2378 ・国保基本・特定健診 がん(胃、大腸、 肺、腹部超音波) ☎ 22-7898 ・乳がん、子宮頸がん ☎ 23-1311
	山梨市立産婦人科医院	20-1230		●						●	
上記以外	石和温泉病院 クアハウス石和	0570- 00-7075	●						●		
	おおくにクリニック	055- 288-0092							●		
	山梨県厚生連 健康管理センター	0120- 28-5592	●	●					●		
	山梨病院	055- 251-5855	●								

指定医療機関で受ける

◎事前に医療機関へ電話予約をお願いします。

◎医療機関によっては、複数の検診を同じ日に受けることができます。
まとめて受診したい場合は、予約の際に、各医療機関にご相談ください。

例) 塩山市民病院で

「人間ドック」と「乳がん検診」、「子宮頸がん検診」を同じ日に受けたいなど

◎子宮頸がん検診は、表の医療機関に加え、山梨県産婦人科医会に加入している指定医療機関でも受けることができます。

注意事項

- ・医療機関への予約詳細は、健康診断希望調査票での申し込み後に送付される案内(7月~8月頃郵送)でご確認ください。
- ・各健診(検診)の費用助成は年度中1回限りです。同じ内容を重複して受けることはできませんので、ご注意ください。

■ 人間ドック

生活習慣病やがんの早期発見・治療により健康の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。

※1 年齢は令和9年4月1日時点

	甲州市国保 人間ドック	甲州市後期高齢者 人間ドック	甲州市社保被扶養者 人間ドック
対象者	<ul style="list-style-type: none"> 甲州市国保加入者 41歳以上※1 (昭和61年4月1日以前生まれの方) 国保税を滞納していない世帯の方 	<ul style="list-style-type: none"> 甲州市後期高齢者医療制度加入者 79歳以下※1 (昭和22年4月2日以降生まれの方) 後期高齢者医療保険料を滞納していない世帯の方 	<ul style="list-style-type: none"> 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) 41～74歳※1 (昭和27年4月2日～昭和61年4月1日生) 職場やご加入の健康保険で人間ドックの助成制度がある場合は、そちらを優先してご利用ください。
定員 (先着順)	1,200名	400名	80名
助成額	17,000円 (基本健診・特定健診、がん検診分)		11,000円(がん検診分) ◎ご加入の健康保険によっては、特定健診の助成がある場合があります。
検査内容	基本健診・特定健診、心電図、胃がん検査(胃カメラまたはバリウム)、大腸がん検査、肺がん検査、超音波検査、眼科(眼底・眼圧・視力)、聴力、肝炎ウイルス検査		
医療機関	塩山市民病院、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		
申込方法	<p>市役所窓口で人間ドックの申し込みをしてください。受診票を発行します。</p> <ul style="list-style-type: none"> 申込受付：<u>4月7日(火)から令和9年2月12日(金)まで</u> 申込場所：甲州市国保人間ドック 甲州市後期高齢者人間ドック 社保被扶養者人間ドック <p>：本庁健康増進課、勝沼支所・大和支所 ：本庁健康増進課のみ</p> <ul style="list-style-type: none"> 持ち物：マイナ保険証または資格確認書(社保はマイナ保険証に限る) 注意事項：健康診断希望調査や電話での申し込みはできません。 <p>◎インターネットからも申し込みができます。 詳しくは市のホームページでご確認の上お申し込みください。 ◎定員になり次第終了となります。</p>		
受診方法	<ul style="list-style-type: none"> 受診期間：<u>4月7日(火)から令和9年2月27日(土)まで</u> 注意事項：<u>人間ドック受診票</u>を必ず医療機関へ持参してください。 		
備考	◎各健診(検診)の費用助成は年度中1回限りです。 同じ内容を重複して受けることはできませんので、ご注意ください。		

人間ドックで受ける



市HP・健診のお知らせ

人間ドックを自己負担金約 21,000 円で受診できる制度です。

■ 甲州市国民健康保険・甲州市後期高齢者医療制度加入の方（例）

人間ドック料金 医療機関によって異なります。	市助成額 (基本健診・特定健診、がん検診分)
約 38,000 円	17,000 円

■ 社会保険被扶養者の方（例）

人間ドック料金 医療機関によって異なります。	加入健康保険者からの助成額 (基本健診・特定健診分)	市からの助成額 (がん検診分)
約 38,000 円	ご加入の健康保険によって 異なります。 ^{※2}	11,000 円

※2 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健康保険者から発行されます。

助成金額等は健康保険ごと異なります。

詳細は、健康保険証の発行元または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

人間ドックで受ける

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 生活習慣病になるリスクが高まっている方

生活習慣病の危険因子^{※3}（内臓脂肪の蓄積、高血圧、高血糖、脂質異常、喫煙）が複数重なっている方は、発症を予防するために「特定保健指導」のご案内がありますので必ず受けましょう。

個人のライフスタイルに合わせて、無理なく続けられる取り組みを専門スタッフが支援します。

※3 参考）危険因子が3～4つ重なると ➡ 心疾患、脳卒中の発症危険度が約 36 倍になるといわれています。

③ 生活の見直しが必要な方

放っておくと、糖尿病や高血圧、脂質異常症などの生活習慣病になる危険があります。

早い段階で生活を見直すことで、予防できます。

健診結果を受け取る際の健康相談をご利用ください。

異常がなかった方は、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。

お問い合わせ 健康増進課 保健事業担当 ☎ 0553-34-5436（直通）

健康で元気である為には、 【今より少しでも多く身体を動かすこと】です

みなさんは日頃から身体活動や運動習慣はありますか？

国の報告によれば、身体活動や運動量が多い方は、少ない方に比べて、循環器の病気や糖尿病の発症リスクが低いことが分かっています。さらに近年では、ウォーキングやジョギングなどの有酸素運動に加え、筋力トレーニングも週2～3日取り入れることで、総死亡リスクが40%減少すると報告されています。

WHO 身体活動・座位行動ガイドラインより

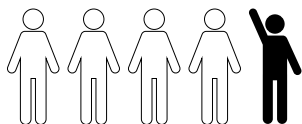


●甲州市の運動習慣*がある方の割合はどのくらい？

第2次甲州市健康増進計画第・第3次甲州市食育推進計画より

成人期（20～64歳）

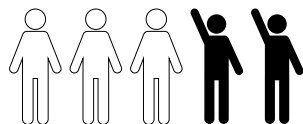
市：22.3%（5人に1人）



国：20.2%

高齢者（65歳以上）

市：38.8%（5人に2人）



国：37.9%

【国の目標値】

令和14年度目標値

20～64歳：30%

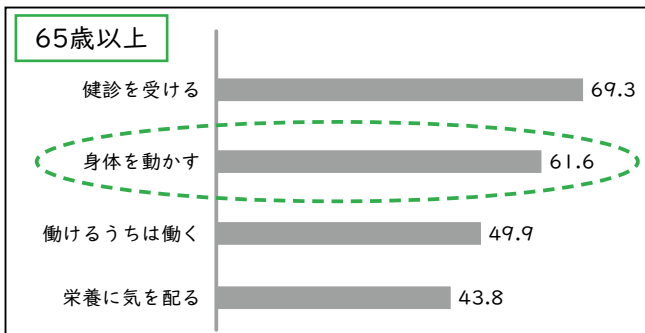
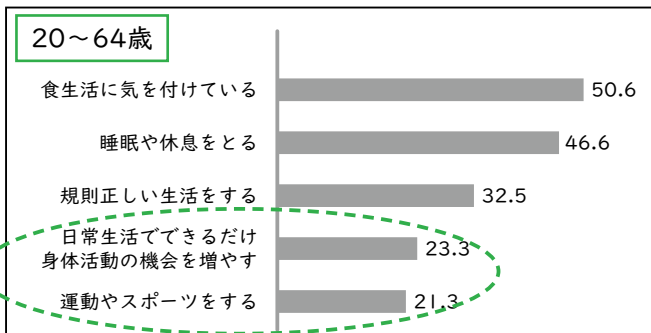
65歳以上：50%

健康づくりのための身体活動、
運動ガイド2023より

※運動習慣：1回30分以上の運動を週2回以上実施し、1年以上継続している者

●健康のために心がけていることは？

第2次甲州市健康増進計画第・第3次甲州市食育推進計画 中間評価アンケート結果より



・20～64歳では、「食生活に気を付けている」や「睡眠や休息をとる」に比べ、「日常生活でできるだけ身体活動の機会を増やす」は23.3%、「運動やスポーツをする」が21.3%と低い結果でした。

・一方、65歳以上では、「健診を受ける」に次いで「身体を動かす」ことを心がけている方が、61.6%と高い結果でした。

みなさん、
こんな思いは
ありませんか

身体を動かすのは大事だと分かっているけど、仕事や家事で忙しく、
時間がない・疲れている

そんなあなたに、おすすめ！！
ちょっとしたコツ教えます

次のページ

健康の最短ルート、まずは10分

仕事で時間がない方も
～今より“ちっとでも動く”“ちっとずつ動く”～

ちょっとした身体活動の積み重ねが大切です

成人期 (20～64歳)

高齢者 (65歳以上)

階段を使う



座るときは姿勢よく



子どもと遊ぶ



週2回はウォーキングをする



車は入口から遠くに停める



待ち時間はスクワット



ラジオ体操をする



農作業をする



テレビを見ながら足上げ



掃除をする



歯磨きしながらかかと上げ下げ



ドライヤーをしながら足踏み



長時間の座りっぱなしに要注意!?


長時間座り続けることで、血液の流れや筋肉の代謝が低下し、心疾患や脳血管疾患、認知症等の病気になるリスクを高めることが明らかになってきました。



長時間のテレビやスマホなど、スクリーンタイムを減らしましょう

座りっぱなしを減らす実践!

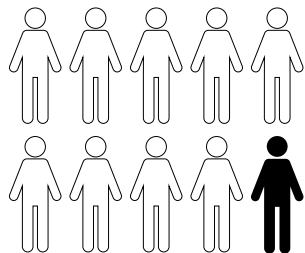
- ・1時間に1度、立ち上がって軽めのストレッチ
- ・物を運ぶときは複数回に分けて運ぶ
- ・会議は1時間以内で終わるなど



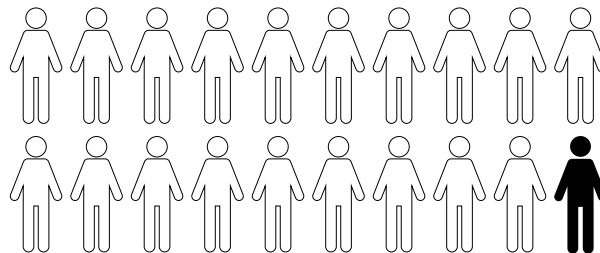
1年に1回は肺がん・結核検診（胸部レントゲン検査）を受けましょう

●生涯のうちに、肺がんと診断される方

男性の10人に1人



女性の20人に1人



国立がん研究センターがん情報サービス「がん統計」（2021年）

●主な肺がんの分類の割合とその特徴

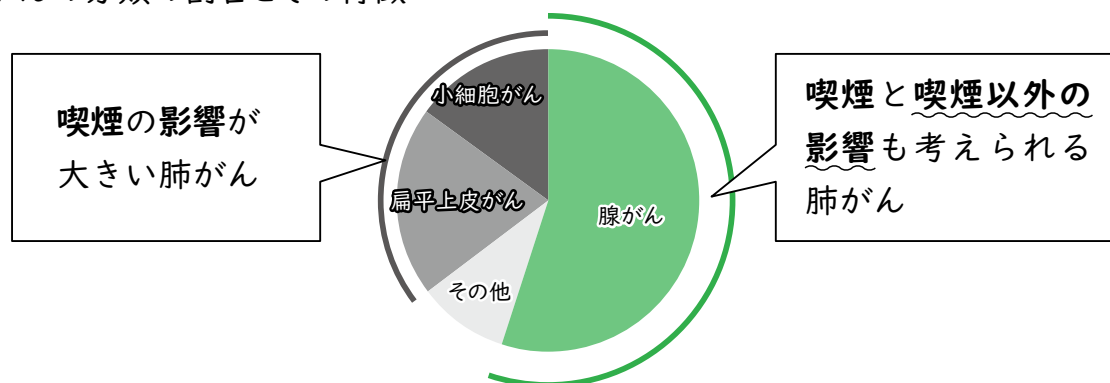


図 日本における肺がんの病理組織分類

肺がんの原因で最もリスクが高いのが“喫煙”です。

喫煙していると、**男性で4.4倍、女性で2.8倍**、肺がんにかかるリスクが高まります。

しかし、喫煙以外の影響が考えられる肺がんもあり、喫煙していない方も肺がんを発症する可能性があります。

●肺がんは、早期に発見すれば生存率が高いがん

早期に見つかった場合の生存率は **81.9%** です。

早期に発見するために、自覚症状がなくても毎年定期的に肺がん・結核検診を受けることを、お勧めします。

国立がん研究センター

“胸部レントゲン検査”でわかること

胸部レントゲン検査は、主に肺がんや結核、肺炎等の肺の病気を調べる検査です。

⚠今年度から肺がん・結核検診は胸部レントゲン検査のみとなります。

様々な研究やガイドライン※に基づき、昨年度まで実施していた“^{かくたん}喀痰細胞診”は「実施しないことを勧める」と判断されたため、市の検診では今年度から実施しません。なお、^{たん}痰が続く方につきましては、肺がんに限らず様々な呼吸器の病気の可能性があるため、速やかに医療機関を受診してください。

※「有効性評価に基づく肺がん検診ガイドライン 2025年度版」（2025年4月25日）国立がん研究センターがん対策研究所