

後期高齢者のみなさまへお知らせです

自己負担なし！

年に1回健診を
受けましょう！



検査費(約 9,000 円)は
広域連合が負担します。

健診では、糖尿病等の生活習慣病やフレイル（裏面参照）などを発見できる場合があります、ご自身の健康状態を確認できます。

検査
項目

- 問診 ● 身体計測(身長・体重) ● 血圧測定 ● 尿検査(糖・蛋白)
- 血液検査(脂質・血糖・肝機能・腎機能・貧血)

健診の時期・
お申し込みについては

お住いの市役所・町役場の
担当窓口へお問合せください。

健診受診必要性診断

(受診必要度には個人差があります)

チャレンジしてみましょう!

はい → いいえ

スタート



何かしら自覚症状がある

受診必要度 ★★★★★

今すぐ健診を受診しましょう！
生活習慣病のリスクが
高いと考えられます。

タバコを習慣的に
吸っている

定期的に病院を受診している

すぐに
医療機関受診

健康に自信がある

運動習慣がある
(週に2回30分以上の運動)

受診必要度 ★★

かかりつけ医へ
相談しましょう！
検査項目が異なる
場合があります。

1年前の体重より
3kg 増えた

1年前の体重より3kg減った
(周囲から痩せたと言われる)

毎食3食しっかり食べる

受診必要度 ★★★★★

まずは健診を受診して
日頃の生活習慣を
見直しましょう。

受診必要度 ★★★★★

健診を受診しましょう！
病気やフレイルの可能性が
潜んでいるかもしれません。

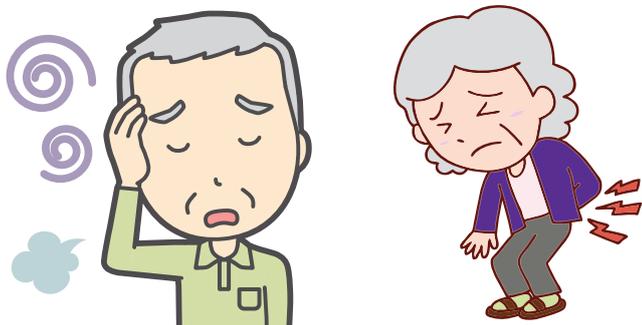
受診必要度 ★★★

フレイルになりにくい
生活習慣だと思われます。
健診を受診して健康状態を
確認しましょう。

「フレイル」って何のこと?

「フレイル」は加齢により心や体が弱っている状態のことです。

フレイルは早期に発見し対応することで、支援を必要とする介護状態に進まずに済む可能性があります!



簡単フレイルチェック

あなたはいくつ当てはまりますか?

- 半年間で2kg以上体重が減った
- 疲れやすくなった
- 日常生活の活動量が減った
- 歩くのが遅くなった
- 筋力(握力)が低下した

1項目以上該当した場合はフレイルを疑いましょう。3項目以上該当した場合はフレイルが強く疑われます。

健診受診はフレイル早期発見につながります 年に一度は健康チェック!!