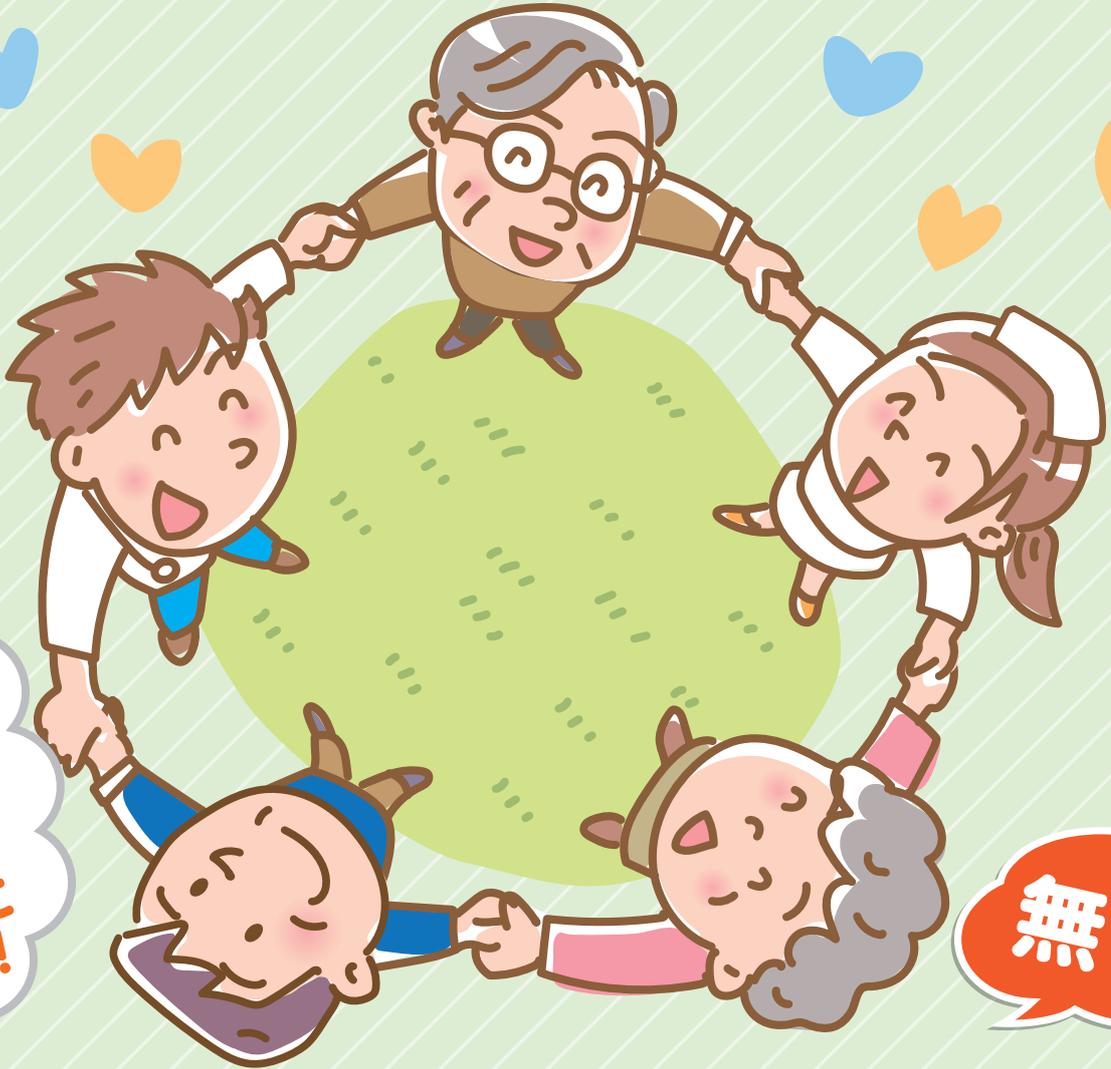


75歳以上のみなさまへ

# 受けよう! 健康診査!



自分のために!!  
家族のために!!  
健康診査!

無料

75歳からは後期高齢者の健康診査を **年に1回** 受診できます。

※65歳以上の障害認定の方も受診できます。

**費用は無料です。**(約10,000円相当が無料で受診できます!)

※定期的に病院を受診している方は、  
かかりつけ医にご相談ください。

健康診査を積極的に受診し、持病や生活習慣病の重症化予防、加齢により心身が衰えた状態「**フレイル**」の**チェック**をしましょう!



マイナ保険証をお持ちの方は、  
マイナポータルで健康診査の  
結果を確認しましょう!



健康診査の時期・申込方法

お住まいの市役所・町役場にお問い合わせください。



詳しくは  
こちら!

## 問 診

「後期高齢者の質問票」で食習慣、口腔機能、運動、認知機能、社会参加などを総合的にみて、**フレイル**などの健康状態をチェックします。

# 健康診査で わかること

## 糖

血糖や尿糖が高いと糖尿病のおそれがあります。糖尿病が重症化すると、失明や腎不全などの合併症を招きます。

## 身長・体重(BMI)

肥満だけでなく“やせ”にも注意が必要です。“やせ”は**フレイル**を招きます。



## 腎機能

加齢に伴い、腎機能は衰えていきます。糖尿病や高血圧の人は特に要注意。腎不全の末期になると、人工透析が必要になる場合もあります。

## 貧 血

貧血は鉄分不足だけではなく、思わぬ病気が隠れていることもあります。



## 血圧・脂質

(中性脂肪・コレステロール)

高血圧や脂質異常は動脈硬化につながり、脳卒中や心筋梗塞のリスクを高めます。

## 肝機能

飲酒だけでなく、慢性的な服薬による副反応で、肝臓に負担がかかっていることもあります。



## はじめよう！ フレイル対策！



**フレイル**とは、加齢とともに心身の機能や生活機能が低下し、介護が必要となる途中経過の状況のことです。**栄養・身体活動・社会参加**の面で総合的な対策を心がけましょう！

## フレイルを予防するために実践！

### 栄 養



しっかり食べて食事を楽しみましょう！

### 身 体 活 動



ウォーキングや筋トレを実施しましょう！

### 社 会 参 加



外出や趣味の活動を広げましょう！

## 「通いの場」にぜひ参加してみませんか？

地域の住民同士が集い、健康教育・健康相談やフレイル対策に役立つ活動をお住まいの市町村で行っています。趣味・運動・地域貢献などの活動ジャンルはさまざまです！

※詳しい時期や時間などについては、お住まいの市役所・町役場にお問い合わせください。



フレイルは適切な治療や予防を行うことで元の状態に戻ることができます。未来の要介護を防ぐために、健康診査を受けてフレイルを早期発見しましょう。

