

75歳以上のみなさまへ

健康診査

無料

を受けましょう!

フレイルを予防して
健やかに!

「フレイル」とは、加齢とともに
心身の機能が衰えた状態のことです。

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。費用は**無料**です。

約10,000円相当の検査を**無料**で受診できます!

- 65歳以上の障害認定を受け、後期高齢者医療の対象となっている方も受診できます。
- 医療機関へ6か月以上入院中の方や施設入所中の方は対象外となります。
- すでに生活習慣病で治療中の方は、受診が必要かどうか主治医へご相談ください。
- 国民健康保険や被用者保険加入中に健康診査を受けた方は、同一年度内に後期高齢者の健診を受けることはできません。

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!

マイナ保険証をお持ちの方は、
マイナポータルで健診結果の
確認をしましょう!



健康診査で わかること



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。

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。

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。

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。

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。

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。

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。

フレイルのチェックをしてみましょう!

いくつ
当てはまりますか?

6か月で体重が
2~3 kg 以上
減った



疲れやすくなった



歩くのが
遅くなった



体を動かす
ことが減った



筋力(握力)が
低下した



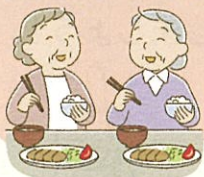
1~2つ当てはまる人… **フレイル予備軍の心配があります**
3つ以上当てはまる人… **フレイルの可能性あります**

引用文献 (Satake S, et al. Geriatr Gerontol Int. 2020; 20(10): 992-993, 日本語版: 国立長寿医療研究センター、佐竹昭介、健康長寿教室テキスト第2版 p.2) を参考に長崎県後期高齢者医療広域連合が改変して新たに作成

~フレイルを予防して、健康に過ごすために~

栄養

3食食べましょう!



身体活動

今より10分多く
歩きましょう!



社会参加

おしゃべりを
楽しみましょう!



「通いの場」に是非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に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!

※詳しい時期や時間等については、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。
健康診査を受診してフレイルを早期発見しましょう!