

75歳以上のみなさまへ

**無料健診**で健康状態  
をチェックして

**フレイル**を**予防**しましょう



年に1回**健診**を受けて  
健やかな毎日を！

**75歳**  
から

は**後期高齢者の健康診査**が受けられます。

※75歳以上の方(65歳以上の障害認定の方も含む)は、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。

後期高齢者の健康診査では、  
持病や生活習慣病の重症化予防に加え、  
加齢により心身が衰えた状態  
「**フレイル**」のチェックができます。



マイナ保険証をお持ちの方は、  
マイナポータルで  
あなたの健診結果を  
見ることができます。



健診の時期の確認、お申込み

**お住まいの市役所・町役場**の窓口にお問い合わせください。

長崎県後期高齢者医療広域連合 長崎市栄町4番9号 電話095-816-3930



# 健診でわかること



## 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。



## 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。



## 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。

# 教えてフレイル?



●健康と要介護の間の状態

## フレイル・ドミノに 注意しましょう!

フレイルは、社会とのつながりが薄れることをきっかけに、ドミノ倒しのように「こころ」や「からだ」の衰えにもつながっていきます。



ドミノ倒しにならないように!



社会とのつながりを失うことがフレイルの最初の入り口

出典：東京大学高齢社会総合研究機構「フレイル予防ハンドブック」飯島勝矢、田中友規ら(Tanaka T, Iijima K, et al. GGI 2022)

## フレイルを予防

## 改善するには どうしたらいいの?

「栄養」「身体活動」「社会参加」の3つを  
バランスよく実践しましょう。



●健康長寿のための「3つの柱」

### 栄養

食・口腔機能

- ①食事(タンパク質、そしてバランス)
- ②歯科口腔の定期的な管理

### 身体活動

運動、社会活動など

- ①たっぶり歩こう
- ②ちょっと頑張って筋トレ

### 社会参加

就労、余暇活動、ボランティアなど

- ①お友達と一緒にご飯を
- ②前向きに社会参加を

出典：東京大学高齢社会総合研究機構「フレイル予防ハンドブック」から引用



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、健診を受けてフレイルを早期発見しましょう。