健やかな高齢期のために

フレイルを予防しよう！

「フレイル」とは

生活するうえで大きな不自由はないものの、心身が弱り介護が必要になる危険性が高い状態です。介護が必要になると、自立した状態に戻ることはなかなか難しいですが、その前の段階のフレイルは予防・回復が可能です。

フレイルを防ぐ12のポイント

ポイント1
散歩など週1回以上の運動
（できれば毎日！）

ポイント2
足腰の筋力を鍛える
（転ばないよう足腰の筋力を維持）

ポイント3
1日3食きちんと食べる

ポイント4
毎日体重を量ってやせていないかチェック
（やせないようにする！）

ポイント5
口の中を清潔に保つ

ポイント6
口の体操をする
（飲み込む力を鍛える）

ポイント7
定期的に歯科健診に行く

ポイント8
今日が何月何日かわからないなど記憶の衰えがあったら医師に相談する

ポイント9
タバコを吸わない

ポイント10
積極的に外出する
（週1回以上）

ポイント11
地域の活動に参加

ポイント12
家族や友人と定期的に連絡をとる

お問い合わせ			
	●健康診査	草津市保険年金課 福祉高齢者医療係	☎077-561-2358
	●がん検診	草津市健康増進課 健康増進係	☎077-561-2323

VEGETABLE OIL INK この冊子は環境に配慮し、植物油インキを使用しています。

無断転載・複製禁止 ©（株）現代けんこう出版

後期高齢者医療制度加入のみなさまへ

令和5年度

健康診査のご案内

後期高齢者医療制度に加入されている方の健康診査は、滋賀県後期高齢者医療広域連合からの委託により草津市が実施します。生活習慣病の早期発見を目的として行いますので、みなさんの健康のために受診してください。

対象となる方

後期高齢者医療制度に加入されている方

（75歳以上の方、または65歳～74歳で一定の障害があると認定された方）

ただし、次の条件のいずれかに該当する方は、対象となりません。

- ●生活習慣病（糖尿病、高血圧症、脂質異常症、虚血性心疾患、脳血管疾患等）により医療機関で定期的に受診している方で、必要な検査が治療の一環として行われている方
- ●要介護認定を受けている方で、医療機関において血液などの検査歴がある方
- ●病院や介護施設等に入院や入所中の方

草津市

健康診査利用の流れ

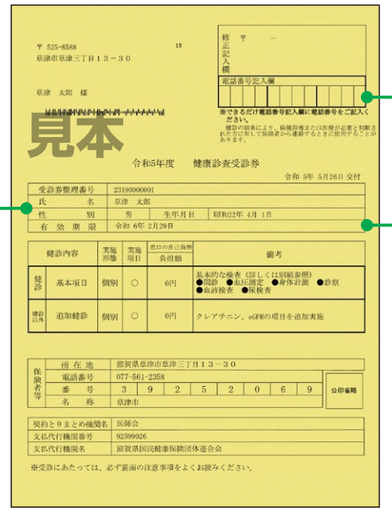
1 受診券・質問票の確認

草津市保険年金課から後期高齢者医療制度加入者に「健康診査受診券」が送られます。
受診券には有効期限などが記載されていますので、必ず確認してください。

受診券が届いたら記載内容の確認を忘れずに

受診券の内容をよく確認し、受診日まで大切に保管してください。

氏名、生年月日に誤りがないか確認してください。



電話番号を記入してください。

有効期限を確認してください。

※転出などの理由で受診券の記載事項が変更になった場合は、この券では受診できません。受診前に受診券の裏面の注意事項をご確認ください。

紛失や破損等により再交付を希望する場合
草津市 保険年金課　☎077-561-2358

同封の質問表の記入も忘れずに行いましょう。

2 健診の申し込み

健診を受けるには、事前の申し込みが必要なところもありますので、事前に実施機関にお問い合わせのうえ、受診してください。

詳しくは、同封の「令和５年度 草津市 各種けん診のご案内」をご覧ください。

なお健康診査は草津市・栗東市内に限らず、県内実施機関でも受診できます。

健診の受診期間は、受診券到着後から令和６年（2024年）２月29日（木）までです。

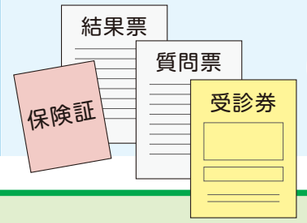
3 健診を受ける

健診の基本的な検査項目

- **問診**（服薬歴、喫煙歴など）
- **身体計測**（身長、体重、BMI）
- **血圧測定**
- **診察**
- **血液検査**
  - 脂質検査（中性脂肪、HDLコレステロール、LDLコレステロール）
  - 血糖検査（空腹時血糖またはヘモグロビンA1c）
  - 肝機能検査（GOT、GPT、γ-GTP）
  - 腎機能検査（血清クレアチニン・eGFR）
- **尿検査**（尿糖、尿たんぱく）

健診に持っていくもの

- □ 後期高齢者医療の被保険者証
- □ 健康診査の受診券
- □ 記入済みの質問票
- □ 前年度の健診結果票



自己負担 0円

受診する際の注意事項

朝食を控えるなど、健診前10時間以上は、水以外の飲食物をとらないことが望ましいとされています。不安な場合は、事前に主治医と相談してください。健診の前日は、アルコールの摂取や激しい運動は控えてください。

4 結果の説明を受ける

健診機関で結果説明がありますので、後日、必ず聞きに行ってください。健診受診者全員に健診結果通知書が渡されますので、健康的な生活を送るためにお役立てください。

※健診結果の説明までの期間は、受診後１～２か月かかる場合があります。

個人情報保護に関して

健康診査の結果等の個人情報は、個人情報保護の観点から適切に対応を行います。ご了承の上、受診してください。