

# からだの機能が衰えないように、 フレイルを予防しよう!

## フレイルとは…

心身の衰えにより介護が必要となる危険性の高い状態です。そのまま放置しておくと、身体活動量の低下、食欲の低下、筋力や認知機能の低下などの悪循環に陥り、さらに心身が衰えてしまいます。自宅でも積極的にからだを動かすなど、フレイルを予防する行動をとることが、健康な人生のカギとなります。

## フレイル予防のためのポイント

- 1日3食 きちんと食べる
- 毎日体重をはかって 低体重を防ぐ
- 認知機能が衰えないように 日記をつけたり 脳に刺激を与える
- 座っている時間を減らす
- たばこを吸わない
- 機会を見て 週に1回以上 外出をする
- 体調が悪いとき、 身近に相談できる 人をもつ
- のみこむ 機能を保つため に口腔の 体操をする
- 家族や友人と 定期的に 連絡をとる
- 今日が何日か わからない、など 記憶の衰えが あったら医師に 相談する
- 足腰の筋力を 鍛える
- 定期的に 歯科健診を受け、 固いものが 食べられるように

お問い合わせ 草津市保険年金課 福祉高齢者医療係 ☎077-561-2358

後期高齢者医療制度加入のみなさまへ

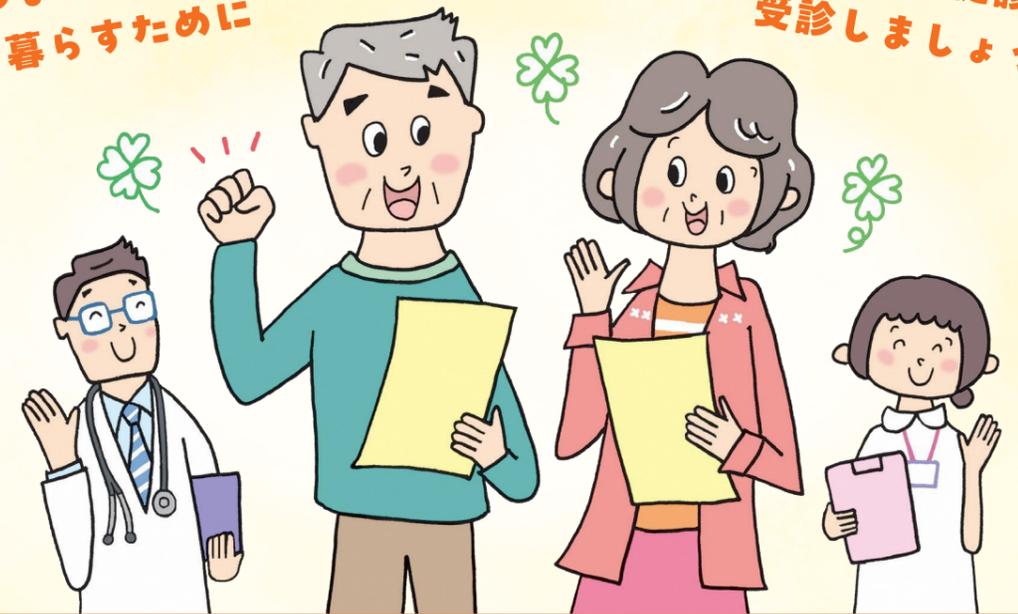
令和7年度

# 健康診查のご案内

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。自覚症状のない病気を発見するとともに、ご自身の健康状態を把握していただくために受診してください。

いつまでも健やかに  
暮らすために

年に一度の健診を  
受診しましょう



## 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、病院や老人ホームなどに入院(6か月以上)や入所している方は対象となりません。

受診期限：令和8年2月28日(土)まで

# 健康診査 利用の流れ

## 1 受診券・質問票が届く

受診券の内容を確認し、受診日まで大切に保管してください。

**受診券**

- 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。
- ：全員実施  
△：医師の判断により実施

**質問票**

同封の質問票の記入も忘れずに行いましょう。

※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は、草津市保険年金課に届け出てください。

## 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どありますので、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。

※健康診査は草津市に限らず、県内実施機関でも受診できます。  
※冬季は医療機関が混雑するため、秋までの受診にご協力ください。

令和7年度  
草津市各種けん診のご案内については

■ 受診できる医療機関 (草津市内) **受診期限 令和8年2月28日(土)**

医療機関名	電話番号	医療機関名	電話番号	医療機関名	電話番号	医療機関名	電話番号
しづ井上内科	567-8502	九谷医院	562-2270	南草津健診センター	599-1530	せきがわ内科クリニック	561-5588
なかじま医院	566-8118	神吉医院	514-9012	南草津あおぞらクリニック	567-8101	宮本クリニック	564-0878
あさの内科クリニック	565-2133	伊藤内科クリニック	563-3550	南草津ひだまりハートクリニック	599-1430	眞下草津医院	565-0880
そうむらファミリークリニック	548-6655	佐竹クリニック	569-3678	岡本医院	565-3757	せき川クリニック	564-3111
若草診療所	564-2091	内田内科循環器内科	516-0200	おかだ内科クリニック	567-8111	尾松医院	567-7793
いずみ医院	565-2347	富田クリニック	566-0303	加藤内科医院	567-6234	岡診療所	562-8011
久徳医院	567-5577	まごころファミリークリニック	598-5360	南草津野村病院	561-3788	なかの医院	566-5123
井上医院	562-0001	おぐまファミリークリニック	561-3288	みつだ内科クリニック	516-4386	やまもとクリニック	516-2225
草津かわはらクリニック	598-0591	竹岡診療所	567-5211	南草津病院	562-0724	橋本内科医院	564-1566
のぞみクリニック	562-1170	おうみクリニック	569-5525	玉川スマイルクリニック	564-5555	おかもと内科・糖尿病クリニック	514-8351
近江草津徳洲会病院	516-2769	あさい内科	566-1739	にし内科クリニック	568-8150	草津ハートセンター	568-5333
松本胃腸科クリニック	566-7525	はやし脳神経外科クリニック	599-1162	北山田診療所	566-2560	あなむら診療所	568-0006
中野クリニック	567-9137						

※令和7年3月末時点

## 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

**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

**血圧測定**

**尿検査**

●尿糖 ●尿たんぱく

**肝機能検査**

●AST (GOT) ●ALT (GPT)  
●γ-GT (γ-GTP)

**腎機能検査**

●血清クレアチニン  
●eGFR

**貧血検査**

※医師が必要と認めた場合に実施

健診に持っていくもの

- 後期高齢者医療のマイナ保険証 または資格確認書等
- 健康診査の受診券
- 記入済みの質問票

**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。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

受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。



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