

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  
(低体重を防ぐ!)



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

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8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。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9年2月28日(日)まで



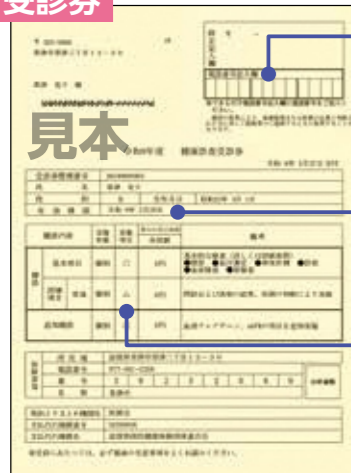
草津市

# 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



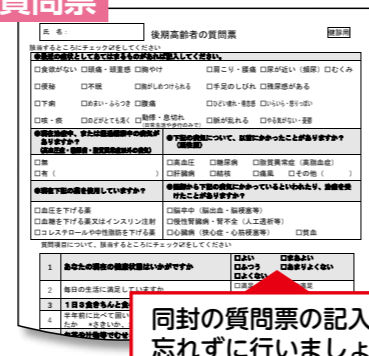
電話番号を  
記入してください。

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

※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。

質問票



同封の質問票の記入も  
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お知らせがありますので、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8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9年2月28日（日）

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	神吉医院	514-9012	南草津ひだまり ハートクリニック	599-1430	真下草津医院	565-0880
なかじま医院	566-8118	伊藤内科クリニック	563-3550	おうみクリニック	569-5525	せき川クリニック	564-3111
あさの内科クリニック	565-2133	佐竹クリニック	569-3678	はやし脳神経外科 クリニック	599-1162	尾松医院	567-7793
そうむらファミリー クリニック	548-6655	内田内科循環器内科	516-0200	あさい内科	566-1739	岡診療所	562-8011
若草診療所	564-2091	富田クリニック	566-0303	岡本医院	565-3757	ひの医院	567-1671
いずみ医院	565-2347	まごころファミリー クリニック	598-5360	おかだ内科クリニック	567-8111	なかの医院	566-5123
久徳医院	567-5577	南草津健診センター	599-1530	加藤内科医院	567-6234	やまもとクリニック	516-2225
井上医院	562-0001	南草津おなかと胃・ 大腸カメラのクリニック	558-6778	みつだ内科クリニック	516-4386	橋本内科医院	564-1566
草津かわはらクリニック	598-0591	おぐまファミリー クリニック	561-3288	南草津病院	562-0724	おかもと内科・ 糖尿病クリニック	514-8351
のぞみクリニック	562-1170	竹岡診療所	567-5211	玉川スマイルクリニック	564-5555	草津ハートセンター	568-5333
近江草津徳洲会病院	516-2769	南草津あおぞら クリニック	567-8101	北山田診療所	566-2560	にし内科クリニック	568-8150
松本胃腸科クリニック	566-7525			せきがわ内科クリニック	561-5588	あなむら診療所	568-0006
中野クリニック	567-9137			宮本クリニック	564-0878		
九谷医院	562-2270						

令和8年3月時点

## 3 健診を受ける

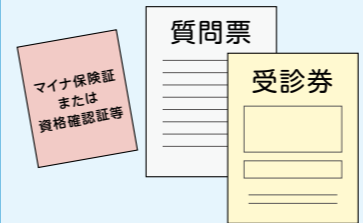
健診の基本的な検査項目

- 問診（服薬歴、喫煙歴など）
- 身体計測（身長、体重、BMI）
- 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（AST(GOT)、ALT(GPT)、γ-GT(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）
- 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

- 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。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



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。ご了承の上、受診してください。