

毎日を元気に過ごすために 年1回は市町村の 健康診査を受けて 健康状態を確認しましょう

◇対象者 加入者全員（ただし、施設入所、長期入院中の方を除く）

◇費用 無料（年1回） ※8,000円相当の検査が無料で受けられます！

◇検査項目 ①問診・質問票（フレイルなどの健康状態をチェックします）

②身長・体重

③血圧

④内科診察

⑤血液検査（脂質、血糖、肝機能）

⑥尿検査（腎機能）

⑦心電図* ・眼底検査*

（*医師から指示があった人）



◆市町村で実施している後期高齢者健診です。

◆健診結果に応じて保健師や管理栄養士等による保健指導を無料で受けられます。

健康診査を受けた人の声

- ・生活習慣病の予防と早期発見ができた。
- ・無料で健康チェックができた。
- ・専門家のサポートを受けられた。

など、受診してよかったとの声が寄せられています。

日程や会場等のお問い合わせ先：お住まいの市町村
（東日本大震災により避難されている方は住民票のある市町村）

福島県後期高齢者医療広域連合業務課保健事業係

フレイル予防が健康寿命のキーワードです。

●フレイルとは・・・

加齢にともない身体や心の働き、社会的なつながりが弱くなった状態です。
放っておくと要介護状態へと悪化します。

特にオーラルフレイルは、口腔機能のささいな衰えから始まり、全身のフレイルを進行させます。また、歯周病は、動脈硬化・糖尿病・誤嚥性肺炎・認知症など様々な病気の危険性を高めます。物が噛みにくい・むせる・食べこぼす・滑舌が悪いなどがオーラルフレイルの初期症状です。

●健康寿命を伸ばす対策 ～ フレイル予防4本柱 ～

1. 運動（身体活動） （1日に10回程度を2～3セット）

●膝伸ばし

- ① 椅子に深く腰掛ける。
- ② つま先を真上に向けて、
ゆっくり膝を伸ばす。
- ③ 足をゆっくり戻す。

●かかと上げ・下げ

- （椅子の背につかまり まっすぐ立ち）
かかとをゆっくり上げ、
ゆっくり下ろす。



2. 栄養（食事）

- ① 1日3食決まった時間にとりましょう。特に朝食は大切です。
- ② たんぱく質は毎食しっかりとりましょう。
肉・魚・豆腐・卵・納豆・牛乳・ヨーグルト・チーズなど
- ③ いろいろな食品をとり、バランスの良い食事を心がけましょう。



3. 口腔（オーラルフレイル）

- ① 食後の歯磨きを習慣付け、お口を清潔に保ちましょう。
義歯の清掃もしましょう。
- ② お口の筋肉を意識して動かしましょう。
パタカラ体操
パ・タ・カ・ラを8回ずつ発音する。（1日2セット）
「パ」は唇をはじくように。
「タ」は舌先を上の前歯の裏につけるように。
「カ」は舌の奥を上顎の奥につけるように。
「ラ」は舌を丸めるように。
- ③ 定期的に歯科医院で歯や口のチェックをしてもらいましょう。

4. 社会参加（人とのつながり）

- ① 心身を活性化するため、1日1回外出しましょう。
散歩・買い物・通院など外出の目的は何でもかまいません。
- ② 友人や知人や近所と交流しましょう。電話・手紙・メールも大切な交流です。
- ③ 家庭で役割を担い、地域活動にも参加しましょう。
ボランティア・通いの場・町内会活動・老人クラブなど

※最近の研究で、運動習慣よりも人とのつながりを持つことのほうがフレイル予防に影響することがわかってきました。

広域連合からのお知らせ

お薬手帳は1冊にまとめ、受診の際は必ず持って行きましょう。

（旅行するときや災害で避難するときも、日頃大切な物の1つとして持ち歩くよう心がけましょう。）