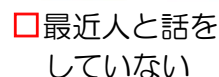


「健康診査」でフレイルチェックはお済みですか？

将来、要介護につながる症状が出てきていませんか？

次のイラストを見て、当てはまるものにチェック（☒）をしてみてください。



※1つでもチェックがあれば、**フレイル**になっている可能性があります。

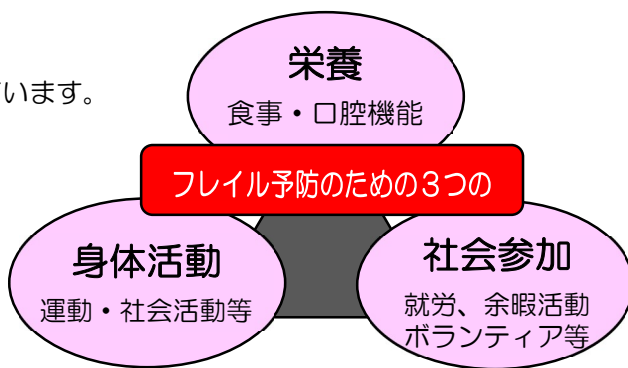
フレイル予防は、日々の生活改善から！

加齢に伴って運動機能や認知機能等が低下してきた状態を

「フレイル」と言い、「要介護の前段階」に位置付けられています。

このフレイルは、栄養や身体活動、社会活動のちょっとした衰えから始まります。

ちょっとした衰えの間であれば、適切な助言と努力でフレイル状態を改善し、健康な状態に戻ることができます。



参考：東京大学高齢社会総合研究機構 飯島勝矢

1年に1回は健康診査を受けましょう！

ご自宅に右のような封筒と**橙色**の受診券等が届いていませんか？

健康診査を受けるときはお忘れなく！

「健康診査」と「質問票」でフレイルの予防ができます。

「健康診査」のご利用方法は、
裏面をチェック！



健康診査
受診券

◆健康診査のご案内◆

健診項目	・問診、診察（身体計測、血圧） ・血液検査（脂質、血糖、肝機能、腎機能、貧血、栄養）、尿検査（尿糖、尿蛋白）
健康診査の受診に必要なもの	① 健康診査受診券（橙色） ② 健康診査質問票 ③ 後期高齢者医療被保険者証 ④ 500 円（自己負担額）
受診期間	受診券がお手元に届いてから令和 7 年 3 月 31 日まで
受診場所	指定の健診実施機関になります。受診券に同封する一覧をご覧ください、受診が可能かどうか、必ず事前に健診実施機関にお問い合わせください。
健診結果	受診した健診実施機関から通知しますので、結果の説明を受けてください。

健康診査受診券と質問票は 5 月に郵送しました。届いていない方はお問い合わせを！

※健康診査は、山口県後期高齢者医療の被保険者として年度に 1 回ご利用になれます。
 ※健康診査を受診の際は、感染予防対策（手洗い、マスクの着用）に努めてください。

◆受診券をお持ちでない方へ◆

受診券の交付手続きをお願いします！健康診査を受けるには受診券が必要です。	
受診券を紛失した方	お住まいの市町の担当窓口、または広域連合まで電話連絡いただくか、お住まいの市町の担当窓口で、受診券再交付申請書を記入・提出してください。（印鑑不要。本人の氏名・生年月日・被保険者番号の記入が必要。代理申請可能。）申請書の提出後 1～2 週間程度で、当広域連合から受診券を郵送します。
受診券が届いていない方	生活習慣病（高血圧、糖尿病等）で通院されている方や、医療機関に入院されている方などは、受診券の交付を停止している場合があります。 お住まいの市町の担当窓口、または広域連合までお問い合わせください。

◆お問い合わせ先（担当窓口）◆ がん検診のお問い合わせは保健センターまで！

下関市 保険年金課 ☎083-231-1306	宇部市 保険年金課 ☎0836-34-8338	山口市 保険年金課 ☎083-934-2969	萩市 市民課 ☎0838-25-3239
防府市 保険年金課 ☎0835-25-2322	下松市 保険年金課 ☎0833-45-1823	岩国市 健康推進課 ☎0827-24-3751	光市 市民課 ☎0833-72-1428
長門市 総合窓口課 ☎0837-23-1129	柳井市 市民生活課 ☎0820-22-2111	美祢市 市民課 ☎0837-52-5231	周南市 保険年金課 ☎0834-22-8312
山陽小野田市 保険年金課 ☎0836-82-1189	周防大島町 健康増進課 ☎0820-73-5502	和木町 保健福祉課 ☎0827-52-2195	上関町 住民課 ☎0820-62-0877
田布施町 健康保険課 ☎0820-52-5809	平生町 健康保険課 ☎0820-56-7115	阿武町 健康福祉課 ☎08388-2-3115	

山口県後期高齢者医療広域連合 業務課 保健事業推進係
 〒753-0072 山口市大手町 9 番 1 1 号 山口県自治会館 4 階
 ☎ 083-921-7112