

高齢者の皆様へ いつまでもお達者に!

健康診査(健診)を上手に役立てましょう!!

ステップ

1

健診を受けて、自分の健康状態を 知りしっかり管理しましょう

65歳以上に多い高血圧、脂質異常症(高脂血症)や
糖尿病がないか調べ、病気があればしっかり管理しましょう

〔健診について〕

- ①後期高齢者医療では、年1回の健診を行っています。
- ②この健診は、みなさんの生活習慣病(高血圧症や糖尿病など)の早期発見、重症化予防が目的です。
- ③お住まいの市町村で受けることができます。



1、健診の対象となる方

●後期高齢者医療制度に加入している方

同じ年度内に人間ドック、脳ドック、特定健康診査、またはお勤め先での健康診断を既に受けた方は、重ねて受診される必要はありません。

●生活習慣病により、継続的に病院や診療所を受診している方は、次のページの「健康診査対象者判定質問表」でご確認ください。

～健康診査対象者判定質問表～

下記の質問について、「はい」か「いいえ」で答えて、それぞれの矢印に従って進んでください。健診を受けるかどうかの目安となります。

問1：あなたは後期高齢者医療被保険者証をお持ちですか。

はい



いいえ

ご加入されている健康保険証の保険者へご連絡ください。

問2：現在、主治医又はかかりつけ医の病院・診療所を継続的に受診されていますか。

はい

いいえ

問3：生活習慣病等（※）の治療の一環で、主治医又はかかりつけ医の病院又は診療所において、健診の検査項目と同様の検査を定期的を受けておられますか。

はい（わからない）

いいえ

健診を受けた方がいいか主治医又はかかりつけ医にご相談ください。

健康管理のため、健診を受けてください。

※ 生活習慣病等とは糖尿病、高血圧性疾患、脂質異常症（高脂血症等）、動脈硬化、くも膜下出血、脳内出血、脳梗塞、脳動脈硬化、その他脳血管疾患、虚血性心疾患、その他の心疾患などを指します。

注意：健診の実施時期や実施場所などは、市町村によって異なります。詳しくはお住まいの市役所・町村役場へお尋ねください。

2、検査項目の内容

問診 理学的検査	服薬歴、既往歴、喫煙歴、身体診察等 生活習慣や服薬の有無などの聞き取り・視触診
身体計測	身長、体重、BMI 肥満・低体重の程度を測ります。
血圧測定	血圧測定 高血圧症を調べます。
脂質検査	中性脂肪、HDLコレステロール、LDLコレステロール 動脈硬化や脂質異常症などを採血により調べます。
肝機能検査	GOT、GPT、 γ -GTP 肝炎などの肝機能障害を採血により調べます。
尿検査	尿糖、尿蛋白 糖尿病や腎臓の障害を検尿により調べます。
血糖検査	血糖またはヘモグロビンA1c 糖尿病などを採血により調べます。

上記に加え、医師が必要と判断した場合に実施する項目

【追加項目】

貧血検査	赤血球数、血色素量、ヘマトクリット値 貧血がないか、採血により調べます。
血清クレアチニン検査	腎臓の働きを採血により調べます。
その他の検査	心電図検査、眼底検査 心臓疾患や動脈硬化の進行度などを調べます。

※上記以外の追加項目がある市町村もあります。

3、受診時の自己負担

無料で受けられます。

※検査項目の追加部分については別途、費用が

かかる場合もあります。詳しくは市役所・町村役場にお尋ねください。



健診が終わったら…

ステップ
2

健診の結果、「精密検査」「要治療」「要受診」と言われたら医療機関を必ず受診しましょう。

ステップ
3

健康な状態を維持するため、自分の生活習慣を振り返り、見直しましょう。

高齢者に多い高血圧の管理について

高血圧による自覚症状はほとんどありませんが、脳卒中、心筋梗塞や腎臓障害などの動脈硬化をもっとも強力に引き起こす原因です。

高血圧と診断されたら

- 1日1回の測定値に一喜一憂する必要はありません。朝と寝る前に血圧を測定し、記録して主治医に見せてください。
- 薬はきちんと飲みましょう。ふらつきなどが出た場合は、主治医に早めに相談をしてください。

高血圧の予防

- 塩分の取りすぎに注意しましょう。
- 新鮮な野菜や果物などに多く含まれているカリウムをとりましょう（塩分の排泄を促します）。
- 適度な運動をしましょう。
- 適切な体重を保ちましょう。
- 家庭で血圧を定期的に測りましょう。一般に活動する昼間には血圧が高くなり、夜（睡眠時）には低くなります。中には、早朝や夜間に高くなる人もいます。



健康長寿パンフレット『いつまでも お達者に!』（平成22年度監修 島根大学医学部教授 塩飽邦憲）より

●お問い合わせ

島根県後期高齢者医療広域連合 業務課

(松江市殿町8番地3 島根県市町村振興センター4階) 電話:0852-20-7525 FAX:0852-21-5551
または、お住まいの市役所・町村役場の担当課へ