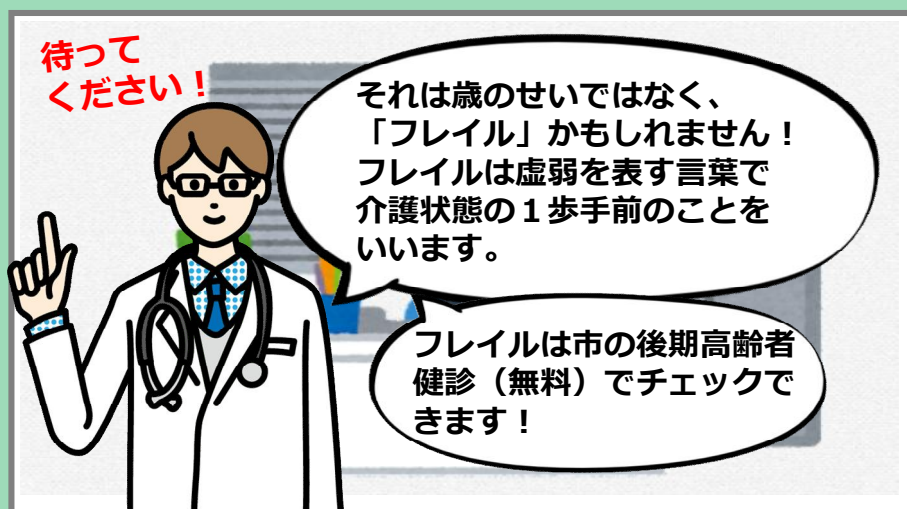
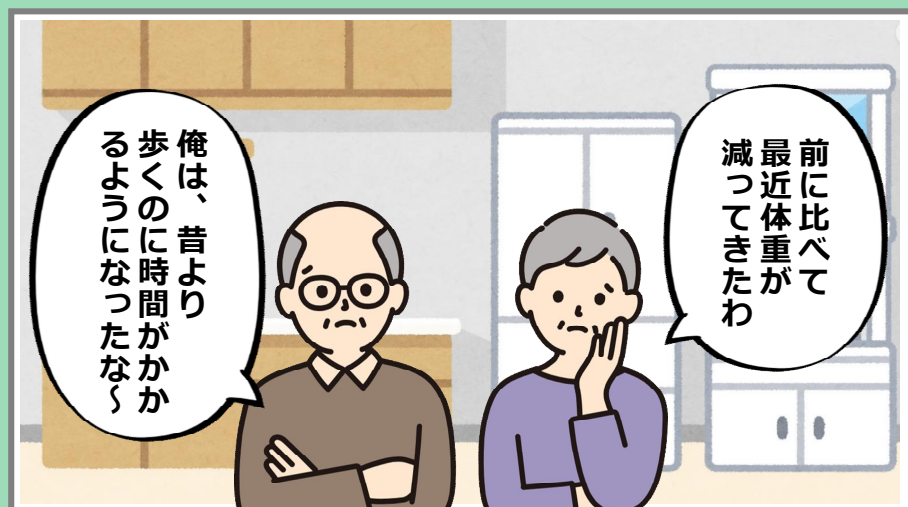


# 健康 プチ 情報

2026

春号

5.15発行



健康診断でフレイル状態を  
チェックし、改善しよう

CHECK!



当てはまる項目があるか  
チェックしてみましょう。

- 半年で2～3 kg以上体重が減った。
- 固いものが食べにくくなった。
- お茶や汁物等でむせる。
- 以前に比べて歩く速度が遅くなった。
- ウォーキング等の運動を週1回以上していない。



チェックは  
裏面へ

# フレイル 予防のヒント

## フレイルとは？

加齢により、心身が老い衰えた状態のことです。早く気づき対応するフレイルは、健全な状態に戻ることができれば、可能性がります。

## 後期高齢者健康診査とは

持病や生活習慣病の重症化予防に加え、加齢により心身が衰えた状態「フレイル」のチェックもできます。

### 対象者

75歳以上

※受診するには  
三条市へ申込み  
が必要

### 検査費用

最大約9,000円  
かかる費用を  
**無料**  
で受けられる

一度の検査で  
20以上の病気の  
兆候が分かる

検査でわかる病気  
糖尿病、高血圧症、脂質  
異常症、動脈硬化症、  
フレイルなど

## 医療機関に通院中であっても、受けたほうが良い？

全身の健康状態の把握やフレイル（虚弱）の予防に役立つため、後期高齢者健診を受診することをおすすめします。

60歳以上の方は、指定医療機関でも受診できます。

受診期間

令和8年6月1日(月)から令和8年12月31日(木)まで

健診の詳細内容はこちら▶



健康診査・各種がん検診のお申込みは 健康づくり課健診係 34-5443まで

次回  
予告

夏号  
2026.8  
発行予定



過去記事はこちらから

### 編集後記

健康診査が始まります。加齢による体調の変化や体重減少など気になることはありませんか…？健康に自信があれば新しいことにチャレンジできたり、仕事に集中できたり良いことがたくさんあります！皆様の健康づくりを応援していますので、健診受診をお願いします。（一体化チーム一同）