

医療機関にかかっているかたも、かかっていないかたも、  
年に1回健康診査を受けましょう!

詳しくは、お住まいの市町村にお問い合わせください。

広域連合お問い合わせ先 給付管理課 ☎043-216-5013

健康診査は、あなたの健康状態を知る『第一歩』です。  
後期高齢者の健康診査、歯科口腔健康診査を県内全市町村で実施しています。

年1回無料で実施しています。(健康診査後の治療費は有料)

### 健康診査

健康チェックで病気の早期発見や悪化防止、生活習慣の振り返りに役立てましょう。

#### 実施医療機関

市町村ごとに異なります

#### 実施期間

市町村ごとに異なります



### 歯科口腔(こうくう)健康診査

令和2年度に76歳になられるかたに歯科口腔健康診査を実施しています。

歯や飲み込む力などのお口の健康チェックで、肺炎や低栄養などの予防につなげましょう。

#### 対象者

昭和19年4月2日～昭和20年4月1日生まれのかた

#### 実施医療機関

千葉県歯科医師会会員の健診協力医療機関

#### 実施期間

令和2年6月1日(月)～12月28日(月)



千葉県後期高齢者医療広域連合では「第2期 保健事業実施計画(データヘルス計画)」をもとに、この2つの健康診査を実施しています。

## たとえば、こんなことに 心当たりがありませんか?

外出が  
減った

食が細く  
なった

つまずき  
やすくなった

むせる

### 『フレイル』 ご存じですか?

フレイルとは、年齢を重ねて、筋力や認知機能などが低下した状態です。はじめは些細な衰えでも、放っておくと、生活に支障が出て要介護状態につながります。



### 「年齢のせい」とあきらめていませんか?

たとえフレイルになっても、生活習慣を見直すことで健康で自立した生活を続けることができます。健診や歯科健診などの機会を利用して、フレイルの傾向がないか確認してみましょう。