

# ちば広域連合だより

第33号

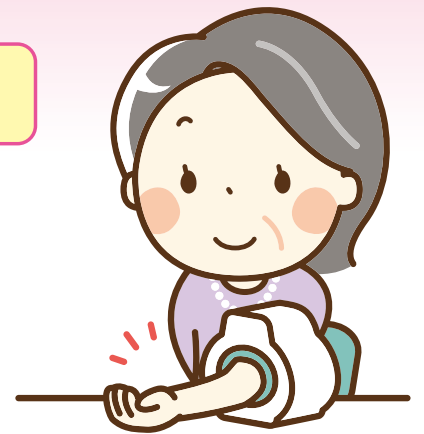
URL  
<https://www.kouiki-chiba.jp/>

千葉県人口**6,275,278**人(令和4年10月1日現在) 被保険者数**903,633**人(令和4年9月30日現在)  
※本文中の被保険者とは、後期高齢者医療制度の被保険者のことを指します。

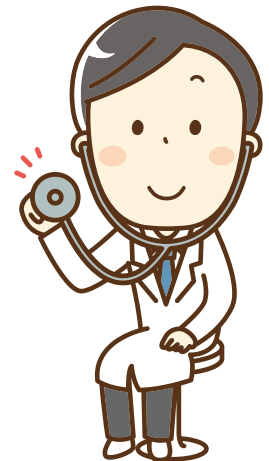
## 健康状態を確認しましょう

1年に1回、健康診査を受けることで

- ◎自分が健康であることを、確かめることができます
- ◎自覚症状が出る前に、病気のきざしを知ることができます
- ◎病気を予防したり、病気の悪化を防いだりするための生活の工夫を知るきっかけになります



すでに病院を受診されている方も、現在のからだの状態を知ること、自分の健康管理に役立たせることができますので、健康診査を受けることをお勧めしています。



後期高齢者医療に加入されている方の健康診査は、お住まいの市町村で実施されています。市町村ごとに取り扱いが異なりますので、健康診査の実施時期や内容、申し込み方法などの詳しいことは、お住まいの市(区)町村窓口にお尋ねください。

### フレイル(虚弱)の進行を予防するために

- 座っている時間を減らしましょう
- ラジオ体操やスクワットなどの筋トレなどで筋肉を維持しましょう
- しっかりバランス良く食べましょう
- 毎食後、寝る前に歯を磨きましょう
- 電話などを利用した交流をしましょう

