

健康診査について

健康診査のメリット

①健診費用は無料！

11,000円以上かかる健診費用を市が負担します。

②多くの人が受診しています

(令和4年度の受診率)
鈴鹿市国保特定健診 46.9%
鈴鹿市後期高齢者健診 45.4%

③がん検診と併せて受診可

詳しくは希望の実施医療機関へお問い合わせください。
⇒ 7・8ページ参照

④生活習慣病を予防する

自覚症状がないまま進行する生活習慣病を早期発見できるのは健診です。

⑤身体の変化に気づく

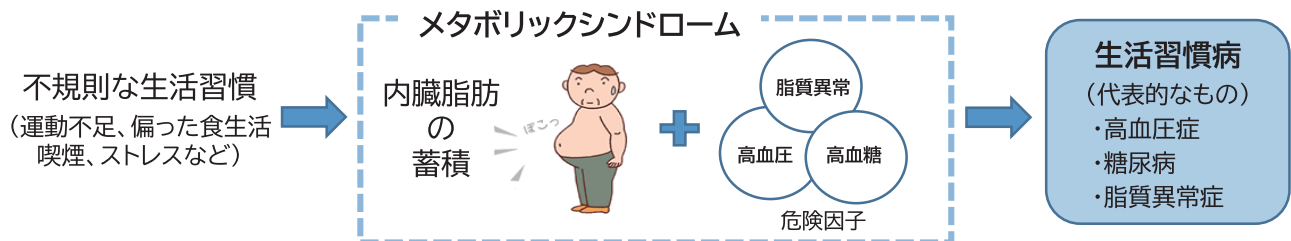
健診を毎年受けると、検査値の変化に気づくことができます。また、生活習慣を見直すきっかけにつながります。

⑥保健指導は無料！

医師や管理栄養士等の専門職からの支援が無料で受けられます。
⇒ 11ページ参照

30歳代健康診査・特定健康診査で「生活習慣病予防」

★メタボリックシンドロームは生活習慣病の前段階

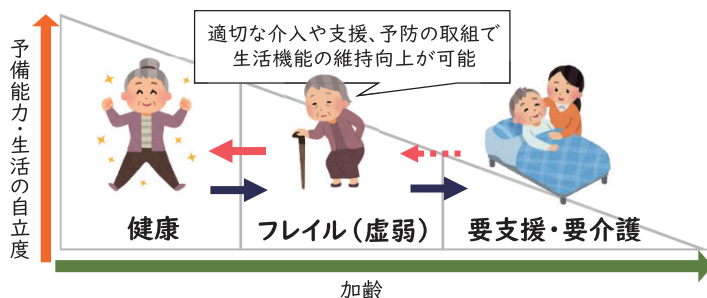


健康診査で異常がないか、健康チェックを行いましょう。

健康診査は治療中の方も受診できます。治療で受ける検査以外の項目も確認しましょう。

後期高齢者健康診査で「フレイル予防」

★フレイルとは健康と要介護状態の中間の状態



「後期高齢者の質問票」で食習慣・口腔・運動・認知機能、社会参加などを総合的にみて、**フレイル**などの健康状態をチェックします。

心身の衰え(フレイル)に早めに気づき、できることからフレイル予防に取り組みましょう！

★フレイル予防

今より10分多く身体を動かしましょう。

運動

バランスのよい食事で低栄養を予防しましょう。

栄養

口腔ケアでお口の衰えを予防しましょう。

お口の健康

1日1回は外出し、人や地域と積極的に関わしましょう。

社会参加