

健康診査について

お得な健診受診のススメ

①健診費用は無料！

自費で受けると、
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5年度の受診率)
鈴鹿市国保特定健診 46.0%
鈴鹿市後期高齢者健診 45.8%

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治療中の方も受診可

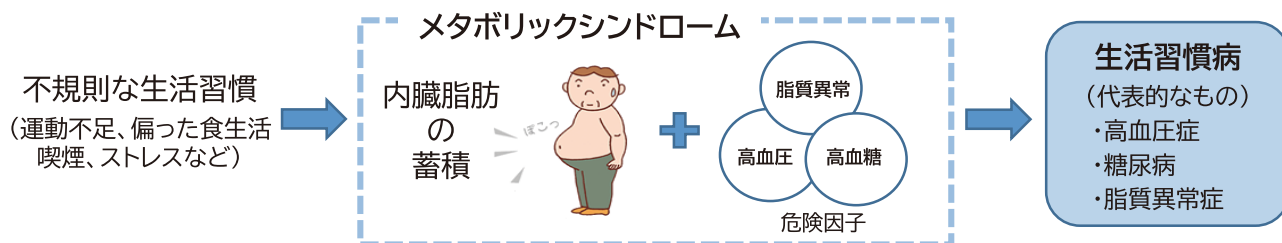
治療で受ける検査以外の項目が
含まれている場合があります。
健康診査を活用し、確認しましょう。

⑥保健指導は無料！

特定健診の結果で生活習慣病
のリスクのある方は、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」

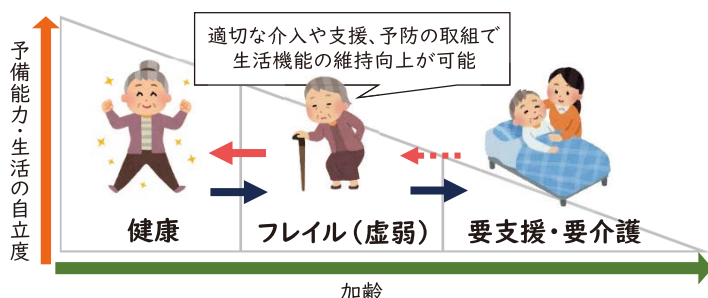
★メタボリックシンドロームは生活習慣病の前段階



生活習慣病は自覚症状なく進行します。
健康診査で異常がないか、健康チェックを行いましょう。

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
りましょう。

社会参加

