

後期高齢者医療の健康診査を実施しています

大阪府後期高齢者医療広域連合では、健康診査（以下「健診」という。）を実施しています。糖尿病や高血圧症等の生活習慣病に加え、加齢に伴う心身の衰え（フレイル）等のチェックをしますので、現在生活習慣病で通院されている方も積極的に受診してください。

受診券を受け取られたとき～翌年3月末までの1年度中に1回 **無料** で受診できます。

※6ヵ月以上継続して入院中の方、特別養護老人ホーム等の施設に入所または入居している方は健診の対象外です。

受診時の ご注意

新型コロナウイルス感染症の影響により実施を取りやめる場合もあります。事前に受診希望の健診実施機関へ実施状況を含めてお問い合わせください。

受診の仕方

- 1 年度の初め（4月下旬）に「受診券」を送付します。
- 2 「受診券」に同封されている大阪府内の医療機関リストなどを参考に、健診を受診できるご希望の健診実施機関へ、事前にお問い合わせください。
- 3 受診の際は、『受診券』と『後期高齢者医療被保険者証』を提示してください。
- 4 健診を受けた後、健診実施機関から本人に健診結果が通知されます。大切に保管し健康管理にお役立てください。



実施登録医療機関

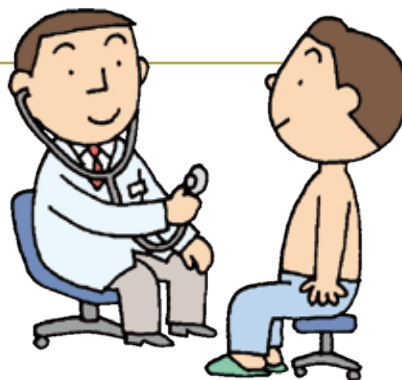
受診券を失くされたときは…

後期高齢者医療広域連合（06-4790-2031）またはお住まいの市区町村担当窓口（後期高齢者医療担当）にご連絡いただきましたら、再発行いたします。

健診項目

基本的な項目

- 質問票 フレイルに関する質問
- 理学的検査 身体診察
- 身体計測 身長、体重、BMI
- 血圧測定
- 検尿 尿糖、尿蛋白
- 血液検査
 - 脂質検査 中性脂肪、HDL コレステロール、LDL コレステロール※
 - 血糖検査 血糖値、ヘモグロビン A1c
 - 肝機能検査 AST(GOT)、ALT(GPT)、γ-GT(γ-GTP)
 - 腎機能検査 血清クレアチニン、eGFR、血清尿酸



詳細な健診の項目

健康診査を実施した医師が必要と認めた場合に実施されます

- 心電図
- 眼底検査
- 貧血検査 赤血球数、血色素量、ヘマトクリット値

健診後に自分の数値と照らし合わせてみましょう

健康上、気をつけていくべき点は年齢によって異なっており、健診数値も見べきポイントが変わります。中年期は、生活習慣病予防が大事ですが、高齢期は、それ以上に生活不活発病に気をつけなければならず、栄養不足になっていないかなどに注目する必要があります。

	検査項目	検査の目的・考え方	基準値	あなたの健診数値
身体	BMI	身長と体重を測定し、BMIを計算して肥満とやせを判定します。急に体重や食事の量が減った方は栄養不足になっている可能性があります。 BMI=体重(kg)÷身長(m)÷身長(m) 適正体重=身長(m)×身長(m)×22	21.5～24.9*	
血圧	収縮期血圧(mmHg)	「収縮期血圧」は心臓から血液が送り出されるときにの血圧で、「拡張期血圧」は血液が心臓に戻るときにの血圧です。高血圧の状態が続くと動脈硬化が進行し、心筋梗塞や脳卒中を引き起こす要因になります。	129以下	mmHg
	拡張期血圧(mmHg)		84以下	mmHg
血中脂質	中性脂肪(mg/dL)	動脈硬化の進行の指標となります。中性脂肪はおもにエネルギーとして利用され、余りは蓄積され、多すぎると動脈硬化を促進し、LDLコレステロールを増やします。	149以下	mg/dL
	LDLコレステロール(mg/dL)		119以下	mg/dL
	HDLコレステロール(mg/dL)		40以上	mg/dL
血糖	血糖値(mg/dL)	血糖(血液中に含まれるブドウ糖)の量を調べる検査です。糖尿病の発見の手がかりになります。	99以下	mg/dL
	ヘモグロビンA1c(%)		5.5以下	%
	尿糖		(-)	
肝機能	AST(GOT)(IU/L)	ASTは心筋や骨格筋の細胞に多く含まれ、この数値が高いと心臓や筋肉などの臓器の異常や障害が疑われます。ALTのほとんどは肝細胞に含まれ、この数値が高いと肝臓障害が疑われます。	30以下	IU/L
	ALT(GPT)(IU/L)		30以下	IU/L
	γ-GT(γ-GTP)(IU/L)		50以下	IU/L
腎機能	尿たん白	(+)以上は、腎臓の病気が疑われます。	(-)または(±)	
	e-GFR(血清クレアチニンより算出)	値が低い場合、腎臓の病気が疑われます。	60以上	mL/min/1.73 m ²
	血清尿酸	値が高い場合、痛風や腎臓の病気が疑われます。	7.0以下	

- 基準値は、健診機関や検査方法によって若干異なる場合があります。
- 基準値は、変更になる場合があります。
- 健康診査を機会にかかりつけの医師を持ち、日常の健康管理に努めましょう。

※この表は、厚生労働省保険局「標準的な健診・保健指導プログラム【平成30年度版】」を基に作成しております。なお、厚生労働省健康局「日本人の食事摂取基準(2020年版)」では、65歳以上の人のBMIについて、目標値を21.5～24.9としています。