

健診を受診していない人は、受診した人よりも **約2倍** の医療費がかかる！？

# 健康寿命を延ばして医療費を減らそう！

## 健診とフレイル予防

フレイルとは健康な状態と要介護状態の中間地点と言われています。

- 以前に比べて歩く速度が遅くなった
- この1年間に転んだことがある
- 週に1回以上、ウォーキング等の運動をしていない

こんな兆候は  
ありませんか？



**1つでも当てはまれば、フレイルの危険あり！  
健診を受診して予防しよう！**

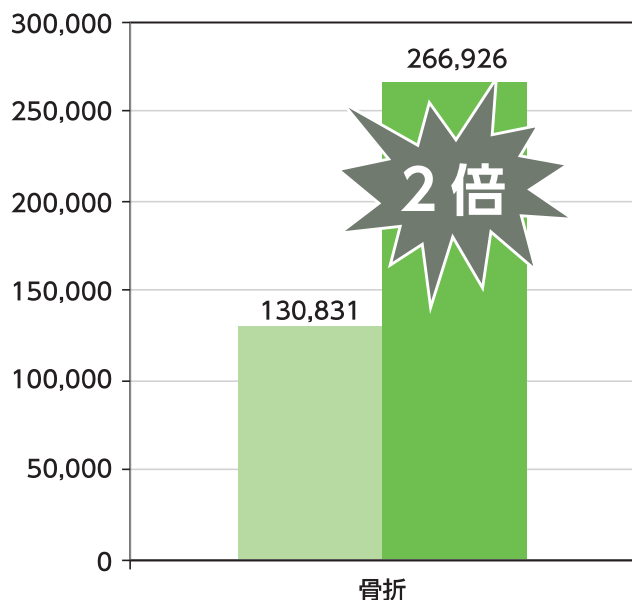
健診結果から、

- あなたの体の状態の変化がわかる
- 生活習慣病や重篤な病気の早期発見・早期治療ができる
- 生活習慣を見直すきっかけになる

いいこと  
たくさんね



患者一人当たりの  
医療費(円)



出典：大阪府後期高齢者医療広域連合 令和7年度データ分析事業

フレイル状態になると、病気にかかる  
リスクや転倒リスクが高まります。

高齢者の転倒は骨折に結びつきやすく、  
そのまま寝たきりにつながるおそれも  
あります。

フレイルは早く介入して対策を行えば  
予防することができます。

自立した生活を保つには、まず健診で  
自分の体の状態を知り、自分に合った  
運動をすることが重要です。



# 後期高齢者医療の 健康診査が受けられます

令和8年度

**無料**

現在、生活習慣病で通院されている方も、受診可能！  
**令和9年3月31日まで** ※受診は年度中1回のみ

大阪府後期高齢者医療広域連合(以下「広域連合」)では、健康診査(以下「健診」)を実施しています。

健診では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)等のチェックもできます。

## ～受診のしかた～

1



健診を実施している  
**医療機関を選ぶ**

2



実施登録医療機関に  
(電話などで)  
**事前申込**

3



**受診券**

+

- ①マイナ保険証※1
- ②資格確認書
- ①か②のいずれか

**上記2点を持参**

広域連合  
ホームページ



実施登録医療機関は、「広域連合ホームページ」にも掲載しています。

大阪府内の実施登録医療機関であれば、**お住まいの市区町村以外でも受診可能です。**

※集団健診を実施している市区町村もあります。  
詳細は市区町村へお問い合わせください。

※1 「マイナ保険証」とは、保険証利用登録を行ったマイナンバーカードのことです。医療機関等にカードリーダーがなければ「資格確認書」が必要です。事前に健診を申し込む際にご確認ください。

## 健診項目

<b>基本的な項目</b> ※全ての項目を受診してください	◎質問票（フレイルチェック） ◎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（中性脂肪、HDLコレステロール、LDLコレステロール※） ・血糖（血糖値、HbA1c） ・肝機能（AST（GOT）、ALT（GPT）、 $\gamma$ -GT（ $\gamma$ -GTP）） ・腎機能（血清クレアチニン、eGFR、血清尿酸）
<b>詳細な健診の項目</b>	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、血色素量、ヘマトクリット値）

※LDLコレステロールは一定の条件の場合、Non-HDLコレステロールの測定に代わることがあります。

## 健診受診時の注意について

1. 血液検査の結果に影響がありますので、午前中の健診は健診前10時間以上、水以外はとらないでください。午後の健診では朝食は早めに済ませ、健診まで水以外はとらないでください。いつも飲んでいるお薬がある場合は、主治医と相談のうえ、その指示に従ってください。
2. 健診結果につきましては、受診された実施機関にお問い合わせください。
3. 受診券をなくした場合、健診を受けることができません。受診券の再発行手続きを行ってください。受診券の再発行を含む健診に関するお問い合わせは、お住まいの市区町村担当窓口（後期高齢者医療担当）または広域連合までご連絡ください。
4. 被保険者の資格がなくなったとき、または区外・市外へ住所を変わられたときは、受診券は使用できません。すみやかに市区町村担当窓口または広域連合へお返しいただくか、ご自身で破棄してください。
5. 同一年度中に人間ドックを受診された場合、健診を受診する必要はありません。
6. がん検診につきましては、お住まいの市町村の健康づくり担当課へお問い合わせください。

### ◆マイナポータルで健診情報が閲覧できます

マイナンバーカードを健康保険証として利用できるように申込みをした方は、過去のお薬情報や健診結果のデータに基づいた医療を受けることができます。また、診療・薬剤情報や健診情報をマイナポータルで閲覧できます。閲覧できるのは、健診を受診してから概ね3か月後です。詳しくは、デジタル庁「マイナポータル」のホームページや、スマートフォンのマイナポータルアプリから確認してください。



マイナポータル

検索