

ふくおか 広域連合だより

令和6年度
(2024年度)

【発行】福岡県後期高齢者医療広域連合

年に1回
健診を受けていますか？



健康診査は、自分の健康状態を確認し
生活習慣を見直す機会です



福岡県後期高齢者医療広域連合
お問い合わせセンター

電話 092-651-3111 FAX 092-651-3901
〒812-0044 福岡市博多区千代4丁目1番27号

※間違い電話にご注意ください(福岡市周辺エリア以外の方は092を忘れずに)

人生100年時代の
健康づくり

生活習慣病やフレイルの早期発見のため、
1年に1回、**健康診査**を受けましょう！

健診は1年に1回、からだをチェックする機会です。
持病の重症化を予防し、**フレイル（加齢により心や
身体が弱っている状態）**の予防につなげましょう。



- 後期高齢者医療の被保険者の方は、**9,000円相当の健診が500円**で受診できます。
※ただし、長期入院および一部の施設入所中の方は除きます。
- 定期的に病院を受診している方は、かかりつけ医へご相談の上受診してください。
- 必要時にはかかりつけ医の指示のもと、市町村の保健師や栄養士による保健指導やフレイルの相談を受けることができます。

健康診査でわかること

問診

「後期高齢者の問診票」で食習慣、口腔機能、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。

身長・体重

肥満だけでなく“やせ”にも注意が必要です。
“やせ”は**フレイル**を招きます。

糖

糖尿病の危険度を調べます。
血糖が高いと糖尿病の恐れがあります。

栄養・貧血

低栄養や貧血は、身体的活動を低下させ、認知機能の低下や骨粗しょう症のリスクが高まります。

腎機能

加齢に伴い、腎機能は衰えていきます。
糖尿病や高血圧の人は特に注意が必要です。

血圧・脂質

高血圧や脂質異常は動脈硬化につながり、脳卒中や心筋梗塞などを招きます。

肝機能

飲酒だけでなく、慢性的な服薬による副反応で肝臓に負担がかかっていることもあります。

注意！「がん検診」は市(区)町村で実施されている検診です。
お住まいの市(区)町村の「がん検診」担当部署にお尋ねください。



自分の健康状態を 確認してみませんか



定期的に
チェック!!

健康状態	Q1	あなたの現在の健康状態はいかがですか	よい まあよい ふつう	あまり よくない よくない
心の健康状態	Q2	毎日の生活に満足していますか	満足 やや満足	やや不満 不満
食習慣	Q3	1日3食きちんと食べていますか	はい	いいえ
口腔機能	Q4	半年前に比べて固いものが食べにくくなりましたか 固いものの例：さきいか、たくあんなど	いいえ	はい
	Q5	お茶や汁物等でむせることがありますか	いいえ	はい
体重変化	Q6	6カ月間で2～3kg以上の体重の減少がありましたか	いいえ	はい
運動・転倒	Q7	以前に比べて歩く速度が遅くなってきたと思いますか	いいえ	はい
	Q8	この1年間に転んだことがありますか	いいえ	はい
	Q9	ウォーキング等の運動を週に1回以上していますか	はい	いいえ
認知機能	Q10	周りの人から「いつも同じことを聞く」などの 物忘れがあるとされていますか	いいえ	はい
	Q11	今日が何月何日か分からない時がありますか	いいえ	はい
喫煙	Q12	あなたはたばこを吸いますか	吸って いない やめた	吸って いる
社会参加	Q13	週に1回以上は外出していますか	はい	いいえ
	Q14	普段から家族や友人と付き合いがありますか	はい	いいえ
ソーシャル サポート	Q15	体調が悪いときに、身近に相談できる人がいますか	はい	いいえ

出典：厚生労働省「高齢者の特性を踏まえた保健事業ガイドライン第2版」（令和元年10月）



各項目で **右側** にチェックがついたら、
次ページ「フレイル予防の三本柱」を
意識して生活に取り入れましょう！



フレイル予防のポイント

フレイルとは？

フレイル（虚弱）とは、加齢により体力や気力が弱っている状態です。

フレイルに気づき、予防することでさまざまな機能を取り戻すことができます！



出典：東京大学高齢社会総合研究機構・飯島勝矢 「フレイル予防ハンドブック」より
(藤谷雅文、日老誌誌 46: 279-285, 2009より引用改変)

フレイルを予防するには？

フレイル予防の**三本柱(栄養・身体活動・社会参加)**を意識して、日常生活のひと工夫を始めませんか？

(1) 栄養（食事・口腔機能）

- ・食事：適切なエネルギー、多様な食品の摂取、タンパク質やビタミンD（魚・卵類・きのこ等）など
- ・お口の機能の維持（歯科受診や口腔体操等オーラルフレイル予防を含む）

(2) 身体活動（生活活動・運動など）

- ・生活での活動量を増やす
- ・ちょっと頑張って有酸素運動、筋トレどちらも



(3) 社会参加（社会活動）（つながり・地域交流など）

- ・趣味や学習などの文化活動
- ・ボランティア活動や就労
- ・前向きに地域の人と交流

出典：東京大学高齢社会総合研究機構・飯島勝矢 「フレイル予防ハンドブック」から引用

フレイル予防三本柱の効果

三本柱(栄養・身体活動・社会参加)の実施状況とフレイルリスクの比較



【三本柱の実施状況とフレイルの危険度】

- ◆2つを実施 ⇒ リスクが**1.9倍**
- ◆1つを実施 ⇒ リスクが**2.9倍**
- ◆すべて実施しない ⇒ リスクが**7.5倍**

三本柱(栄養・身体活動・社会参加)を3つすべて実施した場合を**1**としたときのフレイルリスクの比較

出典：東京大学高齢社会総合研究機構・飯島勝矢教授 研修資料より一部引用

歯とお口の健康が、健康長寿につながります!!

オーラルフレイルについて

健康な状態と要介護の間には「フレイル(虚弱)」の段階があります。歯や口の機能の軽微な衰えや食の偏りなどの口の衰えを「オーラルフレイル」といい、「フレイル」の初期の段階に現れ老化の初期のサインともいわれています。

「話がしにくい・飲み込みにくい・むせる・こぼす」などが、舌を含めた口の周囲の筋肉の衰えで起こります。



オーラルフレイルは前フレイルの症状です

(出典: 福岡県歯科衛生士会・福岡県歯科医師会 「歯ミツグ教室」)

こんな症状ありませんか? (日本歯科医師会リーフレット参考)



むせる 食べこぼす



食欲がない 少ししか食べられない



柔らかいものばかり食べる



滑舌が悪い 舌が回らない



お口が乾く ニオイが気になる



自分の歯が少ない あごの力が弱い

健康・元気



口に関する“ささいな衰え”が積み重なると...



オーラルフレイル
フレイル
病気

歯とお口の健康が、健康長寿につながります ~ 歯科健診 ~



- **本年度76歳～80歳**になる被保険者の方が対象です。
※昭和19年4月1日から昭和24年3月31日生まれの、
本年度76歳～80歳になる被保険者の方。
※長期入院および一部の施設入所中の方は除きます。
- **4,600円**相当の検査が**300円**で受診できます。
- 歯科健診の受診期間は令和6年6月から12月までです。
- 歯科医院へ予約してから受診してください。
※5月下旬に、受診券と、受診できる歯科医院の一覧表を郵送します。

歯科健診の内容

- 問診** 自覚症状の有無をお聞きします。
- 口腔内診査** 歯や歯ぐきの状況、義歯の適合の状況を検査します。
- 口腔機能診査** 頬の膨らまし検査、反復唾液嚥下テストを実施します。

※300円は治療を受け
ない方にも受けま
す。

※300円は治療を受け
ない方にも受けま
す。

Q 私は全て入れ歯ですが、歯科健診は必要ですか？

- A 入れ歯も、良いコンディションで快適に長時間使っていただくため、定期的に歯科健診を受けることをお勧めします。
歯茎は、加齢により年々痩せて変化していきます。入れ歯も摩耗などにより合わなくなることがあります。定期的に入れ歯の調整が必要です。
また、長時間つけることで入れ歯自体に雑菌が付き汚れも目立ち、細菌の温床となります。定期的なメンテナンスが必要です。



かむ・飲み込むことは、健康寿命を延ばす大切な要素です。
歯や口の痛みがあるとおいしく食事ができません。健診や治療をせず放置した期間が続くと知らず知らずのうちにさまざまな病気にかかりやすくなります。
かかりつけ歯科医を持つこと、そして、少なくとも年に1回は歯科医院を受診することで、健康寿命を延ばすことにつながります。

「健診や歯科健診を実施している医療機関を知りたい」、「受診票(券)を紛失した」、「受診票(券)を送らないでほしい」などのご連絡は、お問い合わせセンターへお電話ください。 **お問い合わせセンター 電話092-651-3111**

第3期データヘルス計画を策定しました

計画期間 令和6年度～令和11年度

●データヘルス計画の目的

保健事業の評価や健診結果・レセプトデータ等から導かれる健康課題を把握して、被保険者の健康の保持増進を図るため、効果的かつ効率的な保健事業を実施することを目的としています。

●現状の整理

- ・後期高齢者の1人当たり医療費が、令和2年度を除き平成14年度から常に全国1位で、特に入院医療費が高くなっています。
- ・疾病別の医療費割合は、入院では「骨折」、入院以外では「腎不全」が最も高くなっています。
- ・健診受診率は、全国平均より低く推移しています。
- ・介護認定率は、全国平均より高くなっています。



課題と目標

中長期目標

- ・元気で自分らしく過ごせる高齢者の増加
- ・自立した生活が継続できる地域づくり

健康課題

- ◆健康診査受診率の向上
- ◆健康状態不明者数の減少
- ◆血圧・血糖リスク者の重症化予防
- ◆生活習慣改善に対する支援の充実
- ◆歯科健診受診率の向上
- ◆歯・口腔機能に関する普及啓発
- ◆口腔機能の維持、オーラルフレイル予防
- ◆低栄養状態の改善とフレイル予防
- ◆医療費適正化のための後発医薬品使用の推進
- ◆医師会・歯科医師会・薬剤師会等に対する医療費適正化への更なる協力依頼・連携
- ◆重複・多剤服用による健康被害の低減と医療費適正化
- ◆平均自立期間(健康寿命)の延伸
- ◆地域ごとの健康や医療の現状の周知・理解の促進



目標

- 健康状態不明者の減少
- 健康課題に応じた保健事業の推進
- 適正医療・適正服薬の推進
- 地域の特性を生かした体制づくり

