

～ 今年の健診結果はいかがでしたか？ ～

検査結果が基準範囲であっても、年々数値が悪化している場合は、注意が必要です。
気になる項目がありましたら、かかりつけ医にご相談ください。

- ◆要指導（ の範囲）・・・かかりつけ医の意見を聞いて、生活習慣の見直しをしましょう。
◆要受診（ の範囲）・・・かかりつけ医の診察を受けるか、受診しましょう。

検査項目			単位	基準範囲	要指導	要受診	検査でわかること
肥満	腹 囲	男性	cm	84.9 以下	85 以上		内臓脂肪蓄積のリスクを調べます。
		女性		89.9 以下	90 以上		
BMI			kg/m ²	18.5～24.9	18.4 以下 (低体重)		体重が適正であるか判定します。 BMI＝体重 (kg) ÷ 身長 (m) ÷ 身長 (m) BMI18.4 以下はフレイルのリスクが高まります。
					25.0 以上 (肥満)		
高血圧症	血 圧	収縮期	mmHg	129 以下	130 以上	140 以上	心臓から送り出される血液が血管へ与える圧力を測定しています。血圧が高いと動脈硬化が進行し、脳卒中や心臓病、腎臓病の危険性が高まります。
		拡張期		84 以下	85 以上	90 以上	
糖尿病	空腹時血糖		mg/dL	99 以下	100 以上	126 以上	血液中のブドウ糖をみることで、糖尿病の発見に役立ちます。
	ヘモグロビンエーワンシー HbA1c		%	5.5 以下	5.6 以上	6.5 以上	長期間の血糖コントロールの目安となり、糖尿病検査として重要です。
	尿 糖		(参考値)	陰性 (－)	弱陽性 (土) 以上		糖尿病で血糖値が異常に高い状態が続くと尿に糖が出ます。糖尿病発見の手掛かりになります。
脂質異常症	中性脂肪 (空腹時・随時)	空腹時	mg/dL	149 以下	150 以上	300 以上	増えすぎると肥満や脂肪肝の原因となります。中性脂肪が増えと HDL コレステロールが減少します。
		随時		174 以下	175 以上		
	HDL コレステロール		mg/dL	40 以上	39 以下		低値になると、動脈硬化や心臓病になる危険性が高まります。
	LDL コレステロール		mg/dL	119 以下	120 以上	140 以上	増えすぎると、血管壁にたまり、動脈硬化を進行させます。
肝臓	AST (GOT)		U/L	30 以下	31 以上	51 以上	これらは、トランスアミナーゼといわれる酵素で、とくに肝臓の異常発見に大きな威力を発揮します。また、AST と ALT を比較することで肝機能だけでなく、心臓の異常なども調べることができます。
	ALT (GPT)		U/L	30 以下	31 以上	51 以上	
	ガンマ γ -GT (γ -GTP)		U/L	50 以下	51 以上	101 以上	主に肝臓や腎臓、すい臓などに含まれる酵素で、特にアルコール性の肝機能障害があると増加します。
	総蛋白		g/dL	6.5～7.9	6.2～6.4 8.0～8.3	6.1 以下 8.4 以上	たんぱく質の合成にかかわる肝臓や排泄にかかわる腎臓の疾患で値が変動します。
腎臓	血清クレアチニン	男性	mg/dL	1.00 以下	1.01～1.29	1.30 以上	腎臓での老廃物の排泄機能が低下すると数値が高くなります。
		女性		0.70 以下	0.71～0.99	1.00 以上	
	尿蛋白		(参考値)	陰性 (－)	弱陽性 (土)	陽性 (+) 以上	腎臓の病気を見つける手掛かりになります。
	eGFR		ml/min/1.73m ²	60 以上	60 未満	45 未満	血清クレアチニン値から計算式で求められます。腎機能の低下を発見する手がかりとなります。
	尿潜血			陰性 (－)	弱陽性 (土) ～	陽性 (+) ～	腎臓や尿路のどこかに出血源があるのかの手掛かりになります。
尿 酸			mg/dL	2.1～7.0	2.0 以下 / 7.1～8.9	9.0 以上	数値が高い状態が続くと、痛風を引き起こしやすくなります。

(厚生労働省 標準的な健診・保健指導プログラムより)

●詳細な健診項目として、医師の判断によって「心電図検査」「眼底検査」「貧血検査」が実施される場合があります。

※個々の身体状況によって数値の結果は異なりますので、かかりつけ医や健康診査を受けた医療機関の結果とあわせてごらんください。

「健診結果」のここに注目

□やせ、低栄養予防のために



高齢期の目標とする BMI は「21.5～24.9」です。やせはフレイルのリスクが高まるため、特に注意が必要です。BMI の数値を確認しましょう。

□血圧の管理のために



高血圧は心臓病や脳卒中などの重大な病気につながりやすいため、血圧の管理をしっかりとしましょう。

□糖尿病の重症化・合併症予防のために



糖尿病の怖いところは、さまざまな合併症にあります。糖尿病やその予備群の人は、重症化しないように血糖をコントロールすることが大切です。「空腹時血糖」「HbA1c」「尿糖」「尿蛋白」の数値を確認しましょう。

□肺の健康について



COPD(慢性閉塞性肺疾患)の原因の90%以上は喫煙と言われています。息切れや風邪以外でせきやたんが続く場合は、COPDの症状かもしれません。気になる症状があれば、早めに受診しましょう。

令和8年度 藤沢市

健康診査のご案内

実施期間 ※休診日は除きます。

令和8年

令和8年

6月1日～10月31日

対象者

- ①藤沢市民で神奈川県後期高齢者医療制度の加入者（被保険者）
- ②40歳以上の藤沢市民でいずれかに該当する方
 - ◆生活保護利用者
 - ◆支援給付の決定された中国残留邦人
 - ◆いずれの健康保険にも加入されていない方

ただし、次のいずれかに該当する方は受診できません。

1. 国内に住所を有しない方
2. 病院または診療所に6カ月以上継続して入院している方
3. 次の施設に入所している方（下記施設の入所者は施設基準等において、健康管理が図られているため対象外としています。）
 - ・障がい者総合支援法による障がい者支援施設
 - ・独立行政法人国立重度知的障害者総合施設のぞみの園の設置する施設
 - ・老人福祉法による養護老人ホームまたは特別養護老人ホーム
 - ・介護保険法による特定施設または介護保険施設

費用

無料 ※いずれの健康保険にも加入されていない方は、費用が有料になる場合があります。

実施医療機関

同封の「令和8年度藤沢市成人検診指定医療機関一覧」をご覧ください。

必要なもの

- ①藤沢市後期高齢者等健康診査又は藤沢市こくほ等特定健康診査の受診券
- ②令和8年度藤沢市後期高齢者等健康診査票又は藤沢市こくほ等特定健康診査票
- ③資格確認書等の本人確認書類
(生活保護利用者の方は、生活保護受給証明書)

検査の内容

- ①必須健診項目 すべての方が対象となります。

問診、身体測定、診察、血圧測定、血液検査、尿検査
いずれか1つの項目でも希望しない場合は受診できません。

- ②詳細な健診項目 一定の基準のもと医師が必要と診断した場合に実施します。

心電図、眼底検査、貧血検査

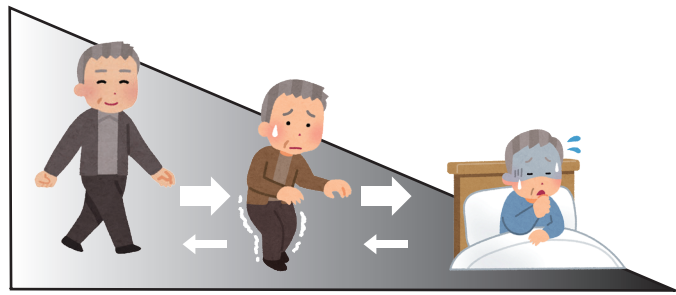
※眼底検査については、前年度の健診結果(空腹時血糖またはヘモグロビンA1c(HbA1c))が必要となる場合があります。受診の際、お持ちください。

藤沢市 健康づくり課 ☎0466(21)7344

定期的にフレイルチェック！

フレイルとは？

フレイルとは、加齢にともない心身の活力（筋力、認知機能、社会とのつながりなど）が低下した状態をいいます。「健康」と「要介護状態」の中間の段階で、放っておくと要介護状態になる危険が高いといわれています。



健康 フレイル 要介護状態

フレイルは早い時期に生活習慣を見直すことで、健康な状態に引き返すことが可能です！

フレイル予防の3つのポイント

～日常生活を見直しましょう！～



栄養
(食・口腔)

- ◆1日3食 主食・主菜・副菜をそろえましょう
- ◆たんぱく質をしっかりととりましょう
- ◆「健口体操」などで口をよく動かし機能を保ちましょう
- ◆しっかり噛めるように定期的に歯科健診・歯科受診をしましょう



運動

- ◆活動量の目標 65歳以上1日 40分以上
- ◆日常生活の中で、からだを動かしましょう
- ◆転倒予防のために足腰の筋トレを行いましょう



社会参加

- ◆外出する機会を増やし、人や社会とのつながりを持ちましょう

後期高齢者の保健事業

後期高齢者等健康診査の結果をもとに、75歳以上の方を対象とした生活習慣病の重症化予防や低栄養などのフレイル予防のための保健指導を行っています。対象の方には個別に連絡します。

後期高齢者等健康診査



低栄養の予防が必要な方

- BMIが「やせ」にあたる方
- 6カ月間で2～3kg以上の体重減少があった方（右ページ問診項目No13）

お口の機能低下の予防が必要な方

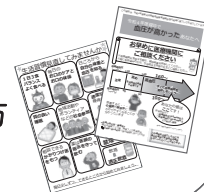
- 半年前に比べて固いものが食べにくくなった方
- お茶や汁物等でむせるようになった方（右ページ問診項目No11、12）



フレイル予防プログラムをご案内します。

生活習慣病の重症化予防が必要な方

- 血圧が高い方
- 血糖値が高い方
- 腎機能の低下がみられる方



まずは、医療機関への受診をおすすめします。

2年間健診の受診が確認できない方

お体のご様子をお伺いするため、個別にご連絡することがあります。

～ 75歳以上の方へ 問診項目でフレイルチェックをしましょう ～

ご自身の現在のフレイルの状態をチェックすることができますので、問診項目を定期的にチェックして、健康管理にお役立てください。

	番号	問診項目	該当するものに○印をしてください。	類型	フレイル予防に向けての取り組み
習慣等	8	あなたの現在の健康状態はいかがですか。	①よい ②まあよい ③ふつう ④あまりよくない ⑤よくない	健康状態	「あまりよくない」「よくない」状態が慢性的に続いている場合は、かかりつけ医などに相談しましょう。急な健康状態の悪化の場合、日常生活に支障が出ている場合は、早めに医療機関を受診しましょう。
	9	毎日の生活に満足していますか。	①満足 ②やや満足 ③やや不満 ④不満	心の健康状態	毎日の生活を楽しめていますか？ゆううつな気分が続いて日常生活に支障が出ている場合は、うつ病の可能性あります。かかりつけ医などにご相談ください。
	10	1日3食きちんと食べていますか。	①はい ②いいえ	食習慣	欠食があったり食事内容に偏りがあったりすると、栄養不足になりがちです。たんぱく質を多く含む肉や魚などを意識してとるなど、栄養バランスのよい食事を1日3食、食べるようにしましょう。
	11	半年前に比べて固いもの(*)が食べにくくなりましたか。 *さきいか、たくあんなど	①はい ②いいえ	口腔機能	かむ力、飲み込む力などの口腔機能の低下（オーラルフレイル）は、フレイル、要介護のリスクにつながります。お口のケア、お口の体操を心がけましょう。お口の健康を保つため、定期的に歯科受診、歯科健診を受けましょう。
	12	お茶や汁物等でむせることがありますか。	①はい ②いいえ		
	13	6カ月間で2～3kg以上の体重減少がありましたか。	①はい ②いいえ	体重変化	高齢期は肥満よりもやせすぎに注意が必要です。定期的に体重を測り体重が減っていないか確認し、低栄養を予防しましょう。
	14	以前に比べ歩く速度が遅くなってきたと思いますか。	①はい ②いいえ	運動・転倒	歩く速さが衰えたり、日常生活に支障がある場合は、フレイル、要介護状態になりやすくなります。転倒による骨折は、要介護状態を招く主な原因です。運動習慣があることがフレイル予防につながります。体操やウォーキングなど、週1回以上の運動習慣をつくりましょう。
	15	この1年間に転んだことがありますか。	①はい ②いいえ		
	16	ウォーキング等の運動を週に1回以上していますか。	①はい ②いいえ		
	17	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いわれていますか。	①はい ②いいえ	認知機能	日常生活に支障がでるほど認知機能が衰えた状態が認知症です。認知症になる前の段階のうちに気づいて対処することで、認知症の改善や発症を遅らせることが期待できます。運動や社会参加は、認知症予防に効果的です。できることから始めましょう。認知機能に不安がある方は、かかりつけ医や保健所の「もの忘れ相談」などに相談しましょう。
	18	今日が何月何日かわからない時がありますか。	①はい ②いいえ		
	19	あなたはたばこを吸いますか。 (加熱式たばこや電子たばこを含む)	①吸っている ②吸っていない ③やめた	喫煙	喫煙はCOPD（慢性閉塞性肺疾患）、肺がん、糖尿病等さまざまな病気の原因になります。何歳からでも禁煙の効果はあります。息切れ、咳や痰などの自覚症状がある方は、医療機関の受診をお勧めします。
	21	週に1回以上は外出していますか。	①はい ②いいえ	社会参加	外出の機会が減ると心身の機能が低下しやすく、フレイルになる危険が高まります。できるだけ1日1回以上外出し、積極的に社会参加しましょう。
	22	ふだんから家族や友人と付き合いがありますか。	①はい ②いいえ		
	23	体調が悪いときに、身近に相談できる人がいますか。	①はい ②いいえ	ソーシャル	身近に相談できる人がいると、悩みを相談できたり助けを得られたりすることから、心身の健康を守りやすくなります。心身の不調や不安がある方は、いきいきサポートセンターなどに相談しましょう。

藤沢市後期高齢者等健康診査票一部抜粋（後期高齢者の質問票）

フレイルを予防して健康寿命を延ばしましょう！

フレイルについてご心配のある方は、お近くのいきいきサポートセンターまでご相談を。