

## 掲載内容一覧

タイトル：はじめよう 75歳からの健康づくり

① フレイルに関すること

別添 1 を参考にすること。

② 後期高齢者健康診査に関すること

別添 1 を参考にし、以下の内容に留意すること。

ア 主な検査内容については記載すること。

イ 「マイナポータルにより健診結果の閲覧が可能です。(事前に保険証利用登録が必要です。)」の文言については必ず記載すること。

③ 健康長寿歯科健診に関すること

別添 1 を参考に主な検査内容等について記載すること。

④ シルバー人材センターに関すること

以下の内容に留意すること。

ア 別添 2-2 に記載のある「シルバー人材センターで健康いきいき生活！」を使用すること。

イ 色及びフォントの変更は可能とする。

ウ 甲から提供される写真を使用すること。

⑤ 服薬に関すること

別添 2-2 を参考にし、以下の文言については必ず記載すること。

ア 「健康への悪影響（ポリファーマシー）」

イ 「マイナ保険証を活用することで、医療機関に適正な医療情報を提示することができます。」

⑥ 社会参加に関すること

甲から提供される写真 2 枚程度を使用して、別添 1 を参考に地域とのつながりや住民主体の取組等を記載すること。

⑦ 運動に関すること

別添 1 を参考に自宅で簡単にできるトレーニング等について記載すること。

⑧ 栄養に関すること

別添 1 を参考に食事のポイント及び食事合言葉「さあにぎやかにいただく」等を記載すること。

⑨ 口腔に関すること

記載内容については別添 2-3 を参考にすること。なお、フレイルの 4 本柱である「社会参加」「運動」「栄養」「口腔」の中で口腔に関する内容を重点的に記載すること。