



資格喪失後もイキイキ！ 退職後の健康づくりガイド



資格喪失後は健康保険制度が変わるだけでなく、定期健康診断や職場での健康づくりの機会も少なくなります。健康寿命を延ばし、いきいきとした生活を送るために、退職後も毎年の健診受診や健康づくりを継続しましょう。
任意継続の方は、在職中と同様に健康診断などの保健事業を継続してご利用いただけます。



1. 毎年欠かさず！健診の受診

資格喪失後は、お住いの市区町村や加入する医療保険制度で健康診査を受けることができます。

40～74歳の方	75歳以上の方	対象年齢
<ul style="list-style-type: none"> ・特定健康診査(特定健診) ・市区町村が実施する各種健診 	<ul style="list-style-type: none"> ・後期高齢者健康診査 	<ul style="list-style-type: none"> ・各種がん検診



2. 自治体の保健事業を賢く利用

市区町村では健康づくりを支援する様々な保健事業を実施しています。詳細はお住いの自治体ホームページをご確認ください。

【主な事業例】 ・健康相談 ・栄養相談 ・運動教室 ・歯科健診 ・禁煙支援 ・介護予防事業



3. 生活習慣病と「フレイル」の予防

・高血圧、糖尿病、脂質異常症などの生活習慣病は、自覚症状がないまま進行することがあります。健康維持のために次のことを心がけましょう。



年1回の健診



適度な運動



バランス良い食事



禁煙



節度ある飲酒



睡眠

・加齢に伴い心身の機能が低下する状態を「フレイル」といいます。フレイル予防には「運動」「栄養」「社会参加」の3つが重要です。地域活動やボランティアへの参加もおすすです。



4. 困ったときの相談先

【健康に関する相談】

- ・お住いの地区町村保健センター
- ・地域包括支援センター(高齢者)

【医療保険制度に関する相談】

- ・後期高齢者医療広域連合
- ・地区町村国民健康保険担当窓口