

# はり・きゅう・マッサージでほっこりキュン♡

疲れやすい、腰痛など少しでも気になるところがあったら、相談も兼ねて施術所へ行ってみませんか？

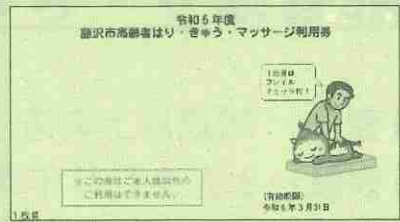
希望があれば、施術と一緒に、体の状態を確認する簡単なチェック（フレイルチェック）も受けられます。

対象は  
70歳以上の方

1. 利用券を持って、施術所へ！  
訪問施術が可能な施術所も！



高齢者はり・きゅう・マッサージ利用券



※申請方法等は裏面をご覧ください。

2. 年に1回フレイルチェック

(1) 簡単な15の質問に答えるだけで、  
元気度がわかります。

(2) ふくらはぎの太さを自分の  
指で測り、筋肉量をチェック



**あなたの元気度チェック**  
自分自身の元気度をチェックしてみよう！

※このチェックは、健康状態が良好な（緑色の）項目が5項目以上あることを示します。

1. サルコペニアの可能性を確認します ※サルコペニアとは筋肉量の減少を指し、歩行速度の低下や握力低下、筋肉量の減少などが特徴です。

2. フレイルの状態があるかどうかを確認します

質問	あなたの状態
1. あなたの現在の歩行速度はどのくらいですか？	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
2. 毎日の生活に満足していますか？	①はい ②やや満足 ③やや不満 ④不満
3. 1日中寝きもとを過ごしていますか？	①はい ②いいえ
4. 半年間に比べて重いものが握りにくくなりましたか？	①はい ②いいえ
5. 気力や体力が落ちてきたと感じますか？	①はい ②いいえ
6. 足の指でつま先から踵までの距離が短くなりましたか？	①はい ②いいえ
7. 言葉に比べて歩く速度が遅くなっていると感じますか？	①はい ②いいえ
8. この1年間に転んだことがありますか？	①はい ②いいえ
9. ワオーンと歩く歩数を測ると10歩以上歩いていないですか？	①はい ②いいえ
10. 周りの人から「いつも同じことを繰り返す」などの指摘があると言われていますか？	①はい ②いいえ
11. 食事が何れも不足がちな状態がありますか？	①はい ②いいえ
12. 食事はほぼ満足していますか？	①飲んでいる ②飲っていない ③やや満足 ④やや不満
13. 歩くスピードが落ちていませんか？	①はい ②いいえ
14. 足元から痛みや重さなどの障害がありますか？	①はい ②いいえ
15. 体調が悪いときに、急に寝込んでしまうことがありますか？	①はい ②いいえ

※緑色の項目が5項目以上ある場合は、フレイル状態ではないと判断されます。

【対象者】 ①藤沢市在住 ②65歳以上 ③日常生活が自立している ④認知機能が正常な状態にある

※このチェックは、健康状態が良好な（緑色の）項目が5項目以上あることを示します。



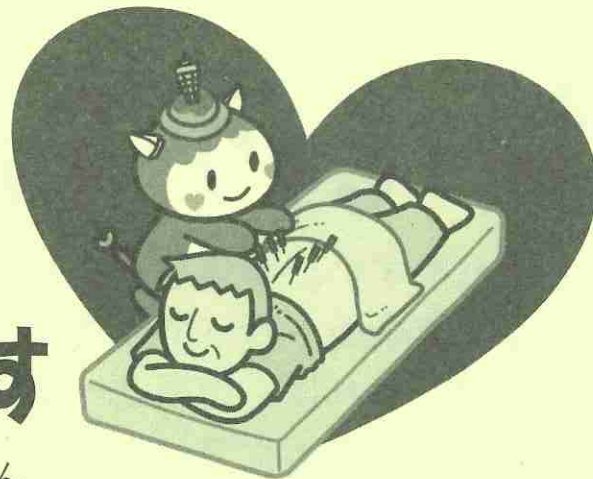
利用券1枚で約30分  
おひとり年間3枚まで

3. 施術を受ける。  
利用券を使える施術所は  
市内に約140か所！

【問合せ】 藤沢市役所 高齢者支援課  
電話：0466-50-3571（直通）

# 利用券は 70歳以上の方でしたら どなたでも申請できます

※申請済みの方への追加の交付はできません。



## 高齢者はり・きゅう・マッサージ利用券

- 対象者** 70歳以上の方（年度内に70歳を迎える方含む）  
**交付枚数** 1人あたり年間3枚まで  
**対象施設** 市指定の施術所 約140か所  
**利用方法** 利用券1枚で、1回30分程度（3,000円分）の施術が自己負担なく受けられます。

※はり・きゅうについては、施術時間が前後する場合があります。

利用を希望される場合は、高齢者支援課（電話：0466-50-3571）へ！  
申請書（往復はがき）をご自宅へ送付いたします。

※各市民センター（石川分館含む）・村岡公民館の地区福祉窓口でも受付をしております。

### フレイルってなに？

フレイルとは、年齢を重ねて筋力、認知機能、社会とのつながりが低下した状態のことです。フレイルは早期に発見して、改善に向けて取り組めば、回復が見込めます。



利用できる施設の一覧は、  
藤沢市のホームページに  
掲載しています。

