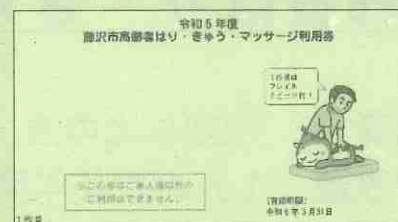


希望があれば、施術と一緒に、体の状態を確認する簡単なチェック（フレイルチェック）も受けられます。

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) ふくらはぎの太さを自分の指で測り、筋肉量をチェック



回答者氏名 _____
 所属機関 _____
 氏名欄、所属欄 _____

「あなたの元気度チェック」

結果をしっかりとらえよう

※このチェック表を記入し終えたら、巻頭の回答用紙に記入し、郵送してください。

1. サルコペニアの可能性を確認します

断固しない
若干うっめめる
問題がでる

サルコペニアの可能性が低い
サルコペニアの可能性が高い

2. レイクルの兆候があるかどうかを確認します

質問	あなたの回答
① 最近1年の体重の増減はどのくらいですか	☐ 全くない ☐ 若干減った ☐ 減りすぎた ☐ 減りすぎた ☐ 減りすぎた
② 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
③ 1日3食きちんと食べていますか	☐ はい ☐ 時々いいえ
④ 季節に比べて暖かいのが食べにくくなりませんか	☐ はい ☐ いいえ
⑤ 食事の量が減ってきたことはありませんか	☐ はい ☐ いいえ
⑥ 6ヶ月間で20%以上の体重減少がありましたか	☐ はい ☐ いいえ
⑦ 1年間に比べて多く盗汗が起きることがあります	☐ はい ☐ いいえ
⑧ 1年のうちに盗汗になったことがあります	☐ はい ☐ いいえ
⑨ 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
⑩ 朝の起床から「いつも同じことと違って」などの物忘れがあると言われていることがありますか	☐ はい ☐ いいえ
⑪ 過去1ヶ月間何かかわらない物がありましたか	☐ はい ☐ いいえ
⑫ あなたの生活リズムはどのくらいですか	☐ 規則正しい ☐ 乱れた
⑬ 過去1ヶ月間に体重が減少しましたか	☐ はい ☐ いいえ
⑭ 1人暮らしで家族や友人などのサポートがありますか	☐ はい ☐ いいえ
⑮ 医師が要介護に、あるいは要支援の人がいますか	☐ はい ☐ いいえ

(質問15個のうち8個以上「はい」が答えれば、サルコペニアの可能性が高いと判断されます)

3. 認知症の兆候を確認します

① バックテストを測定して、説明した① 年齢、② 性別、③ 職業、④ 社会事項

② ①の結果を合計した値： 総得点(最大値50) - 年齢 - 性別 - 社会事項

③ 総得点から②の結果を引いた値

④ 結果が③より多い場合は、認知症の兆候が疑われます

⑤ 結果が③より少ない場合は、認知症の兆候が疑われます

(質問15個のうち8個以上「はい」が答えれば、サルコペニアの可能性が高いと判断されます)

- 利用券を使える施術所は
市内に約140か所！

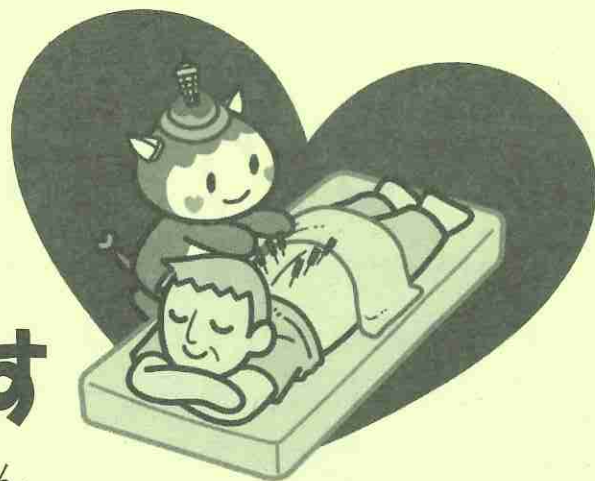
利用券1枚で約30分
おひとり年間3枚まで



【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み、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。

