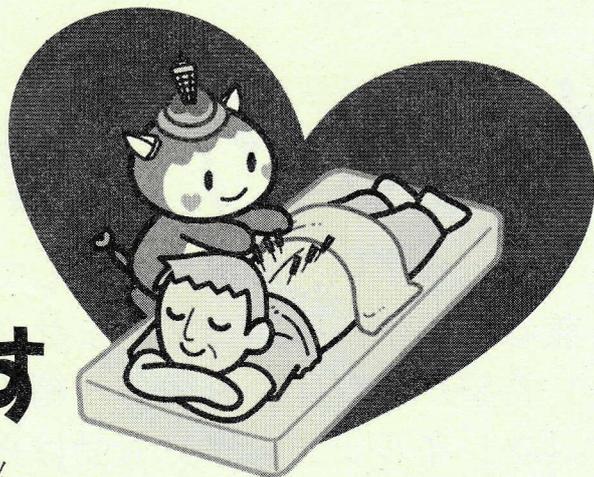


利用券は 70歳以上の方でしたら どなたでも申請できます



※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。

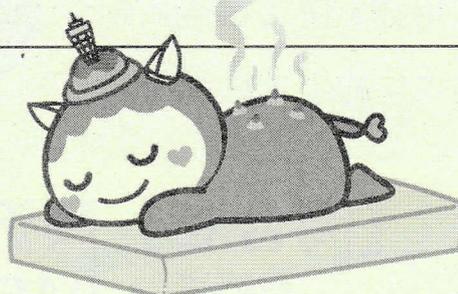
※各市民センター（石川分館含む）・村岡公民館の地区福祉窓口でも受付を
しております。

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。



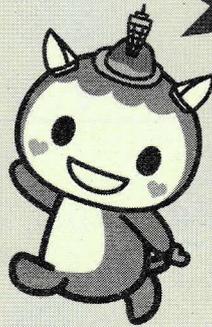
はり・きゅう・マッサージでほっこりキュン♡

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。

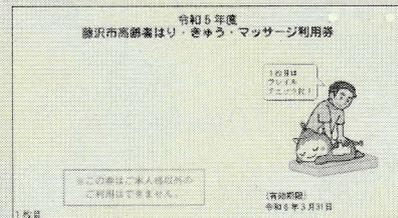
対象は
70歳以上の方

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」
※必ずしも100%のスコアを目指さないでください。

1. サルコペニアの可能性を確認します

2. フレイ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	あなたの評価
1. 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よくない ④よくない	①よい ②ややよい ③ややよい ④ややよい
2. 毎日の生活に満足していますか	①はい ②いいえ	①よい ②いいえ
3. 1日3食きちんと食べていますか	①はい ②いいえ	①よい ②いいえ
4. 半年前と比べて体重が減りすぎていませんか	①はい ②いいえ	①よい ②いいえ
5. 必要な検査を受けることができていますか	①はい ②いいえ	①よい ②いいえ
6. 何か月かでコース以上の歩行減少がありましたか	①はい ②いいえ	①よい ②いいえ
7. 足腰に比べて遠く歩行が速くなりましたか	①はい ②いいえ	①よい ②いいえ
8. 何か月かで転倒したことがありますか	①はい ②いいえ	①よい ②いいえ
9. ウォーキングシューズの履き替えに1年以上かかっていますか	①はい ②いいえ	①よい ②いいえ
10. 歩行のペースが「いつも同じペースで歩く」などの特徴があると書けますか	①はい ②いいえ	①よい ②いいえ
11. 歩行が何月何年かからない時がありますか	①はい ②いいえ	①よい ②いいえ
12. 歩行が速く歩けますか	①はい ②いいえ	①よい ②いいえ
13. 歩行が速く歩けますか	①はい ②いいえ	①よい ②いいえ
14. 足元から家族や友人との付き合いがありますか	①はい ②いいえ	①よい ②いいえ
15. 医療機関と定期的に相談できる人がいますか	①はい ②いいえ	①よい ②いいえ

【回答例】（質問所を記入）
①インターネットを渡して、印刷した（ 印刷 ） ② 印刷 ） ③ 印刷 ） ④ 印刷 ）
⑤ 印刷 ） ⑥ 印刷 ） ⑦ 印刷 ） ⑧ 印刷 ） ⑨ 印刷 ） ⑩ 印刷 ）
⑪ 印刷 ） ⑫ 印刷 ） ⑬ 印刷 ） ⑭ 印刷 ） ⑮ 印刷 ）
⑯ 印刷 ） ⑰ 印刷 ） ⑱ 印刷 ） ⑲ 印刷 ） ⑳ 印刷 ）

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！

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）