

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。

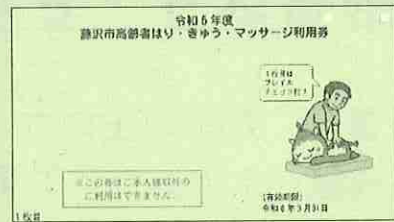
対象は
70歳以上の方

1. 利用券を持って、施術所へ！
訪問施術が可能な施術所も！

※申請方法等は裏面をご覧ください。



高齢者はり・きゅう・マッサージ利用券



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」
【結果を自分のために活かすためのチェックシート】

※この結果を自分のために活用し、健康増進や生活習慣の改善に役立ててください。

1. サルコペニアの可能性を確認します

2. フレイルの状態があるかどうかを確認します

質問	あなたの回答
1. あなたの現在の体重は減っていますか	①はい ②ややはい ③そうでもない ④あまりよくない ⑤よくない
2. 満腹の食感に満足していますか	①はい ②ややはい ③そうでもない ④あまりよくない ⑤よくない
3. 1日1食をきちんと食べていますか	①はい ②はい/え ③そうでもない ④あまりよくない ⑤よくない
4. 季節ごとに比べて服のサイズが小さくなりましたか	①はい ②はい/え ③そうでもない ④あまりよくない ⑤よくない
5. 栄養がけ不足で便秘になることがありますか	①はい ②はい/え ③そうでもない ④あまりよくない ⑤よくない
6. 6か月間で体重が2kg以上減りましたか	①はい ②はい/え ③そうでもない ④あまりよくない ⑤よくない
7. 3週間以上歩くことが難しくなりましたか	①はい ②はい/え ③そうでもない ④あまりよくない ⑤よくない
8. この1年間に転倒したことがありますか	①はい ②はい/え ③そうでもない ④あまりよくない ⑤よくない
9. のちのちの生活の質を高めるために1週間以上休んでいますか	①はい ②はい/え ③そうでもない ④あまりよくない ⑤よくない
10. 服薬の人から「いつも同じことを聞く」などの言葉があると聞かれますか	①はい ②はい/え ③そうでもない ④あまりよくない ⑤よくない
11. 生活が何月何日かわからない時がありますか	①はい ②はい/え ③そうでもない ④あまりよくない ⑤よくない
12. 自分自身に自信がありますか	①はい/え ②はい/え ③そうでもない ④あまりよくない ⑤よくない
13. 家族や友人から「心配している」と言われますか	①はい/え ②はい/え ③そうでもない ④あまりよくない ⑤よくない
14. 自分が家族や友人との付き合いが楽になりますか	①はい/え ②はい/え ③そうでもない ④あまりよくない ⑤よくない
15. 体調が悪いときは、誰かに相談できる人がいますか	①はい ②はい/え ③そうでもない ④あまりよくない ⑤よくない

【注意事項】（家族などで記入）
①ペンレットを通して、印刷した「顔面」「実名」「住所」「電話番号」を隠す。
②結果を誰かに見せたり、地域福祉推進センターへ送付したりはしないでください。
③この結果を自分のために活用し、健康増進や生活習慣の改善に役立ててください。

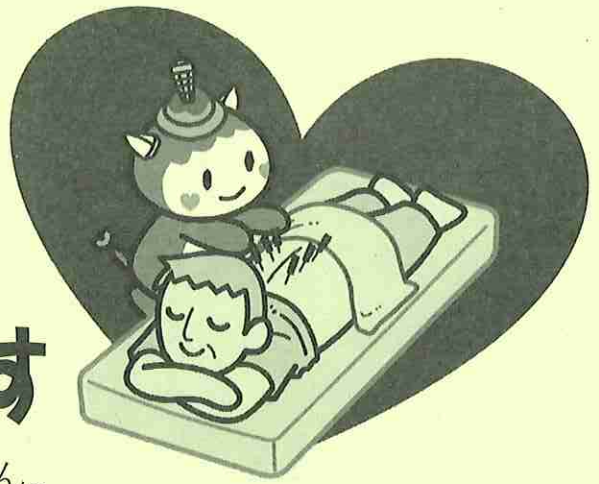
3. 施術を受ける。
利用券を使える施術所は
市内に約140か所！

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）

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。

