

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場所があったら、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。

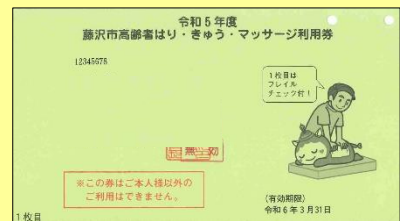
対象は
70歳以上の方

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」
該当するものに○をつけてください

※この表につきましては、事務局までお問い合わせください。

1. サルコペニアの可能性を確認します

① 用いない ② ちょうど用いる ③ 隙間ができる

④ サルコペニアの危険性が低い ⑤ サルコペニアの危険性が高い

2. フレイルの兆候があるかどうかを確認します

質問	あなたの状態
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満足 ②やや満足 ③やや不満 ④不満
3 1日3食きちんと食べていますか	①はい ②いいえ
4 半年前と比べて重いものが食べにくくなりましたか ※ささいな、たぐいあんなど	①はい ②いいえ
5 お茶や汁物等でむせることがありますか	①はい ②いいえ
6 6か月間で2〜3kg以上の体重減少がありましたか	①はい ②いいえ
7 以前に比べて歩く速度が落ちてきたと思いますか	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 ウォーキング等の運動を週に1回以上していますか	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」と言われていますか	①はい ②いいえ
11 骨が何月何日かわからない骨がありますか	①はい ②いいえ
12 あなたの足はむくみますか ①(足首を太くはくむ) ②(むくみ)	③腫れている ④やめた
13 月に1回以上外出していますか	①はい ②いいえ
14 ふだん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
15 体調が悪いときに、身近に相談できる人がいますか	①はい ②いいえ

※後期高齢者の質問票

【対応欄】 (施術所で記入)

①パンフレットを渡して、説明した (運動 ・ 栄養 ・ 口腔 ・ 社会参加)
 ②医師と相談しながら、(地域包括ケアセンター ・ 市役所 ・ その他)
 ③巡回診療への移動を勧めた
 ④無料受診を勧めた
 ⑤その他 () 利用券に貼る

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！

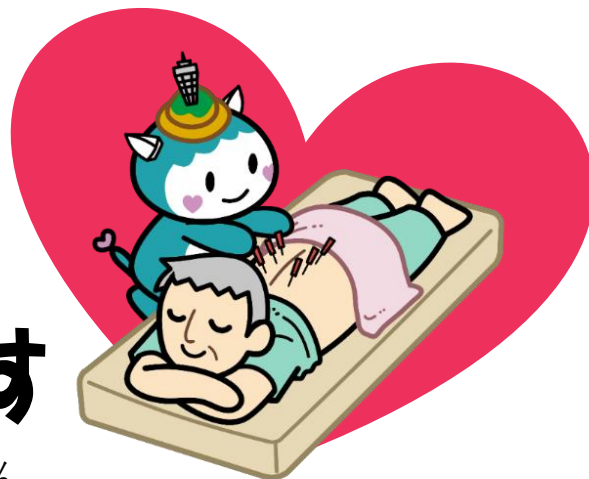
利用券1枚で約30分
おひとり年間3枚まで



【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。

