

# 高齢者はり・きゅう・マッサージ 利用券を、ご存じですか？

## 高齢者はり・きゅう・マッサージ利用券ってなに？

高齢者の健康増進・介護予防を目的としたもので、市内の指定施術所にてはり・きゅう・マッサージの施術が受けられる利用券です。

**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3枚

**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、高齢者支援課までご連絡ください！  
申請書をご自宅へ送付いたします。

一度ご申請いただくと、毎年度継続して利用券をお送りします。  
すでに申請済みの方については、追加での交付はできません。

※高齢者支援課窓口、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。

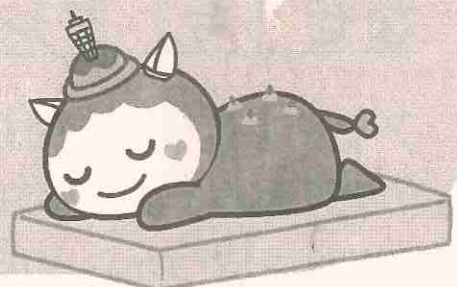
利用券では、年に1回**フレイルチェック**が受けられます。  
フレイルチェックについては、裏面をご覧ください。

すでに利用券をお持ちの方へ

令和4年度の利用券の**有効期限は令和5年3月31日**です。  
ぜひ、期間内にご利用ください。



利用できる施設の一覧は、  
藤沢市のWEBサイトに  
掲載しています。



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

# フレイルチェックについて？



## 「フレイル」をご存じですか？

長引く感染症の影響による外出控えや人との交流の機会が減少したことで、気づかない間に心身の機能が低下している可能性があります。

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、要介護状態の入り口にあたりとされています。

## フレイルチェックの流れ

施術所でチェック表を受け取り、

- ①ふくらはぎの太さを自分の指で測る。
- ②15項目の質問に答える。

質問	回答
1. ふくらはぎの太さを自分の指で測る。	
2. 15項目の質問に答える。	
3. ...	
4. ...	
5. ...	
6. ...	
7. ...	
8. ...	
9. ...	
10. ...	
11. ...	
12. ...	
13. ...	
14. ...	
15. ...	

※ご自身で記入



結果を確認し、フレイル予防に関するアドバイスなどを受ける。



## なぜ「今」フレイルチェックをするの？

フレイルを早期に発見して、状態の改善に向けて取り組めば、回復が見込めます。はり師、きゅう師、あん摩マッサージ指圧師は国家資格を持つからだの専門家です。利用券をきっかけに、施術所へ行ってみませんか？