

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

高齢者はり・きゅう・マッサージ利用券

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。

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」
はまるものには○をつけてください

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. あなたの現在の体重は減っていますか？	□はい □いいえ
2. 毎日の生活に満足していますか？	□はい □いいえ
3. 1日お風呂に入らずに過ごすことがありますか？	□はい □いいえ
4. 季節物に比べて寒いものが着づくようになりましたか？	□はい □いいえ
5. 食事や汁物で満足することがありますか？	□はい □いいえ
6. 6か月間で2kg以上の体重減少がありましたか？	□はい □いいえ
7. 足腰に比べて歩く速度が遅くなってきていますか？	□はい □いいえ
8. この1年間に転んだことがありますか？	□はい □いいえ
9. のうみんぐ等の運動を週に1回以上していますか？	□はい □いいえ
10. 歩行が速い人から「いつも同じことと歩く」などの物言いが聞かれますか？	□はい □いいえ
11. 歩行が速い人から「いつも同じことと歩く」などの物言いが聞かれますか？	□はい □いいえ
12. 歩行が速い人から「いつも同じことと歩く」などの物言いが聞かれますか？	□はい □いいえ
13. 歩行が速い人から「いつも同じことと歩く」などの物言いが聞かれますか？	□はい □いいえ
14. 歩行が速い人から「いつも同じことと歩く」などの物言いが聞かれますか？	□はい □いいえ
15. 歩行が速い人から「いつも同じことと歩く」などの物言いが聞かれますか？	□はい □いいえ

※お問い合わせ先：藤沢市役所 高齢者支援課

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！

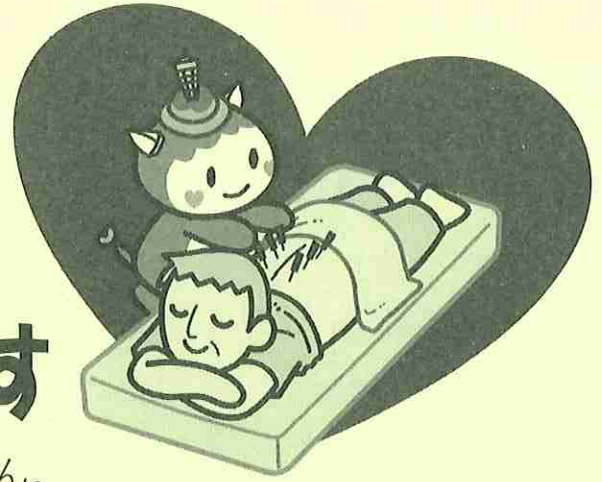
利用券1枚で約30分
おひとり年間3枚まで



【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。

