

賞品応募申請書

■あてはまるところに○をつけてください。

チャレンジ開始時	フレイル質問表 質問項目	チャレンジ終了時
よい・まあよい・ふつう あまりよくない・よくない	あなたの現在の健康状態はいかがですか	よい・まあよい・ふつう あまりよくない・よくない
満足・やや満足 やや不満・不満	毎日の生活に満足していますか	満足・やや満足 やや不満・不満
はい・いいえ	1日3食きちんと食べていますか	はい・いいえ
はい・いいえ	半年前に比べて固いものが食べにくくなりましたか ※さきいかやたくあんなど	はい・いいえ
はい・いいえ	お茶や汁物等でむせることがありますか	はい・いいえ
はい・いいえ	6か月間で2~3kg以上の体重減少がありましたか	はい・いいえ
はい・いいえ	以前に比べて歩く速度が遅くなってきたと思いませんか	はい・いいえ
はい・いいえ	この1年間に転んだことはありますか	はい・いいえ
はい・いいえ	ウォーキング等の運動を週に1回以上していますか	はい・いいえ
はい・いいえ	周りの人から「いつも同じことを聞く」などの物忘れがあると言われていませんか	はい・いいえ
はい・いいえ	今日が何月何日かわからない時がありますか	はい・いいえ
吸っている・吸っていない やめた(過去に吸っていた)	あなたはタバコを吸いますか	吸っている・吸っていない やめた(過去に吸っていた)
はい・いいえ	週に1回以上は外出していますか	はい・いいえ
はい・いいえ	ふだんから家族や友人と付き合いがありますか	はい・いいえ
はい・いいえ	体調が悪いときに、身近に相談できる人がいますか	はい・いいえ
以前から知っていた・知らなかった	「フレイル」という言葉を知っていましたか	以前から知っていた・知らなかった
はい・いいえ	1年に1回以上、歯医者さんに行っていますか	はい・いいえ

【申請者】

ふりがな お名前:	男・女	生年月日: T・S 年 月 日	電話番号
住所: 湖南省	受領欄		

個人情報および質問票回答内容は、湖南省高齢者の保健事業と介護予防の一体的実施事業で活用させていただくことがあります。

今年もみんなで!

お口のお手入れ

100日チャレンジ

湖南省内在住

65歳以上限定
(令和7年3月31日現在)

歯と口の機能の低下(オーラルフレイル)は心と体の機能の低下(フレイル)につながります

いつまでも食事を楽しめる健口を手に入れましょう!

湖南省在住 Fさん(96歳)から届いた喜びの声(抜粋)
「思いがけず当選し電動歯ブラシをお送り頂きびっくり致しました。日常生活が自由で楽しく自立できるように、ケアハウスで日々を過ごしております」



令和6年度100日チャレンジ事業に応募され電動歯ブラシが当選したFさん。お礼状をいただきました!
15年間の体重測定、10年間の血圧測定の記録を毎日されており、一緒に健口体操をされて「よく噛めるようになった感じ」と実感。
「もっと学ばなければ」「まだできることがある!」と編み物や手話にもチャレンジされているそうです! 笑顔がとっても素敵でした☆

お礼状の抜粋
「お礼状をいただきました!」
「思いがけず当選し電動歯ブラシをお送り頂きびっくり致しました。日常生活が自由で楽しく自立できるように、ケアハウスで日々を過ごしております」
「もっと学ばなければ」「まだできることがある!」と編み物や手話にもチャレンジされているそうです! 笑顔がとっても素敵でした☆

チャレンジ期間

令和7年7月1日(火)~12月5日(金)

チャレンジ方法

- チャレンジ項目の開始日と終了日にフレイル質問票を記入
- 次のチャレンジ項目を100日間取組み、記録表へ記録

チャレンジ項目

健口体操 + 次の①~⑥の項目のうちいずれか1つ

- ① 血圧測定
 - ② 歩数測定
 - ③ 体重測定
 - ④ 体操
 - ⑤ 朝食を食べる
 - ⑥ 家族以外の人とおしゃべり
- 同じチャレンジを100日以上!

応募方法

この用紙(コピー可)に必要な事項を記入し、健康政策課(保健センター)窓口へ提出
代理提出可、郵送不可(郵送された場合無効とします)

〈提出期間〉令和7年11月6日(木)~
12月5日(金)の平日9時~17時

頑張った人には健康グッズをプレゼント



健口体操とチャレンジ項目
どちらも

達成賞
100日
記録がある人

抽選で電動歯ブラシなどが
もらえるダブルチャンス☆



健口体操とチャレンジ項目
どちらも

参加賞
50日
記録がある人

お問合せ先

湖南省健康政策課(保健センター) TEL 0748-72-4008 FAX 0748-72-1481
〒520-3223 湖南省夏見 588 番地 E-mail kenkou@city.shiga-konan.lg.jp

