

# 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」とは何か知っていますか	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。

今年もみんなであら!

お口のお手入れ

湖南省内在住

65歳以上限定  
(令和8年3月31日現在)

# 100日チャレンジ

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!

石部の浄現寺へ月1回尼講(女子会)の集いにおじゃまし、  
ダブルチャンスに当選された喜びの笑顔を取材させていただきました。

月1回お寺で集まって講話を聞いたり、ごはんを食べたり、おしゃべりしたりしています。お口の健康は健康長寿に大変良いからと、みんな100日チャレンジに参加しました。仲間がいるから頑張れると見事100日達成されました!



みなさんも一緒にチャレンジしませんか?

体調を崩されて、月1回の参加が難しくなっても“またみんなと一緒に”との思いが、回復の一助になり復活されたとの心温まるエピソードをお聞きして、「仲間」や「生きがい」があることのパワーを感じました。和気あいあいと賑やかで、笑顔あふれる集まりに元気をもらいました。今年もみなさんで参加していただけるそうです。

チャレンジ期間

令和8年7月1日(水)~12月11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

必ずチャレンジ  
**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8年11月16日(月)~  
12月11日(金)の平日9時~16時45分

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  
**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  
**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

