

安心の毎日を、電気のチカラで。

誰かを頼りづらい、
何かあったら心配、
という人も、自分の暮らしが行政と繋がり、
より安心を実感できます



電気の使い方が身体の元気度合いを教えてください



電気メーター



電気の使い方から
毎月分析(R8.3月まで)



健康

心身の衰え

詳細は裏面をご参照ください

こんな症状、ありませんか？

自分のこと、まずはチェックしてみましょう

- ☐ 直近の6か月間で、2～3kg 以上の体重減少があった
- ☐ 以前に比べて、歩く速さが遅くなってきた
- ☐ ウォーキングなどの運動は、週 1 回よりも少なくなっている
- ☐ 5分前のことが思い出せない
- ☐ ここ 2 週間、わけもなく疲れたような感じがする

1 つでも当てはまったら、今のうちに健康を見直す良い機会です。早めに気づき、適切に対応することで、健康状態の維持や改善につながる可能性があります。

ご利用の流れ

電気の使い方から元気度合いを確認し、ずっと元気に暮らせるようサポートします

普段通り生活します
・機器の購入・設置不要
・どの電力会社でも OK



月1回健康状態を確認
元気度合いを反映した
点数を町で確認します



元気なうちは
特にお声掛けしませんので
普段通りお過ごしください



心身の衰えに気づいたら
地域包括支援センターの職員が
適切な支援を行います



- ✓ ムリに頑張らなくても OK！各種健診・チェックなどに比べ、より手軽で楽な方法です！
- ✓ 参加無料、機器の購入・設置不要！

対象者

ひとり暮らしの 65 歳以上の方(介護保険要支援・要介護認定者を除く)

お申込方法

2ステップで簡単に参加できます。

1 【御嵩町保険長寿課】窓口に行く



窓口に行く日時
(メモにお使いください)

月 日 時

2 申込書類を書いて出す



たった

約 10 分 で完了！

※本人確認書類(運転免許証等)を持参のうえお越しください

お問い合わせ

【御嵩町】保険長寿課 高齢福祉係
電話番号:0574-67-2111(内線 2114)

