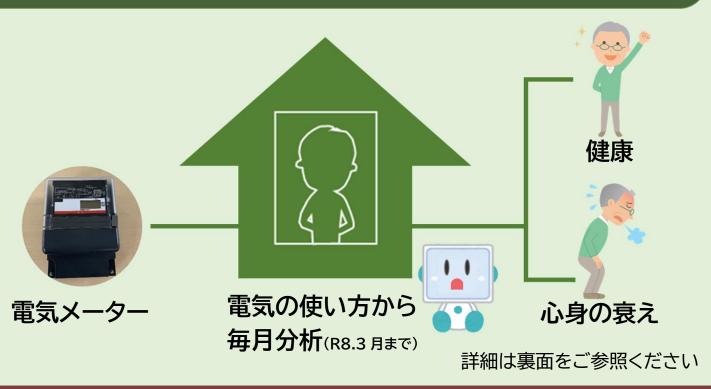
安心の毎日を、電気のチカラで。



電気の使い方が身体の元気度合いを教えてくれます



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



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



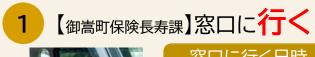
- ✓ ムリに頑張らなくても OK!各種健診・チェックなどに比べ、より手軽で楽な方法です!
- ✓ 参加無料、機器の購入・設置不要!

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。





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

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

