

はつらつ健康調査 のご案内

自立した健康的な生活のために、**フレイル(※)**を
予防しましょう！

さいたま市では、医療機関や介護保険のサービスを利用していない方々に、現在の健康状態をお聞きする「**はつらつ健康調査**」を実施しています。アンケートの結果をもとに、より健康にお過ごしいただくための資料の提供や健康相談を行っています。

健康に自信がある方も、不安を感じている方も、ぜひこの機会に、保健師などの専門職による健康相談を活用し、より健康な体を作りましょう！



※フレイルとは…筋力や心身の活力が低下し、健康障害を起こしやすい状態。

フレイル予防のために、継続した取り組みが必要です！

栄養・口腔ケア



- バランスのよい食事
- 毎日の口腔ケア
- 定期検診

定期的な健康チェック



- 年1回の健康診断の受診
- かかりつけ医を持つ

身体活動



ウォーキングや
ストレッチなどを
習慣づける

社会参加



趣味、就労、
ボランティア
…など

専門家のアドバイスを受けながら、フレイル予防を始めてみませんか？

申込方法等は裏面へ▶▶▶

はつらつ健康調査(健康相談)の流れ

1 はつらつ健康アンケート・相談申込書を送る。



【1】同封の「はつらつ健康アンケート」と「相談申込書」を記入してください。



【2】「返信用封筒」に上記のアンケートと申込書をセットに入れ、返送してください。

返送期限：令和7年8月8日（金）までにポストに投函

2 ご自宅に資料が届く。



アンケート結果に基づき、健康管理に役立つサービスのご紹介等の資料をお送りします。

3 健康相談の実施。



アンケートをご返信いただいた方へ、保健師等の専門職よりお電話を差し上げます。

※家庭訪問をご希望の場合は、お電話の際に日程調整を行い、後日家庭訪問に伺います。

現在の状況をお聞きし、
あなたに合った健康に関する
アドバイスを行います！



お問合せ先

業務運営委託先



株式会社

日本サポートサービス

電話 0120-315-556 (受付時間：平日9時～17時 ※土日祝休)

住所 〒101-0062 東京都千代田区神田駿河台2-9 駿河台フジビュービル

ホームページ <https://www.nssweb.co.jp/> 二次元コードからもご覧いただけます→



委託元

さいたま市福祉局長寿応援部いきいき長寿推進課介護予防係

電話 048-829-1286 FAX 048-829-1981

住所 〒330-9588 さいたま市浦和区常盤6丁目4番4号 (本庁舎2階)

ホームページ <https://www.city.saitama.lg.jp/002/003/008/p115503.html>

二次元コードからもご覧いただけます→

