

令和5年度
大津市フレイル予防事業
健康づくり応援無料体験クーポン券
送付のお知らせ

【問合せ先】
〒520-8575
大津市御陵町3番1号
大津市健康保険部長寿政策課
地域包括ケア推進室

令和5年7月1日時点において大津市に住民票がある65歳の方に、
「大津市フレイル予防事業 健康づくり応援無料体験クーポン券」をお送りしています。

無料で体験！！

「65歳」からは、「生活習慣病予防」プラス「フレイル予防」が大切です！

「フレイル」とは、高齢期に心身の機能が衰えた状態をいいます。健康な状態と、介護が必要な状態の中間の段階のことで、要介護になる危険性が高い反面、早い時期に生活習慣を見直すことで、健康な状態に引き返すことが可能です。

そこで、“健康な人はフレイルにならないように、フレイル状態の人は健康な状態に戻るように”、今回お送りした「大津市フレイル予防事業 健康づくり応援無料体験クーポン券」を活用して、生活習慣を見直すきっかけにしましょう。

■「大津市フレイル予防事業 健康づくり応援無料体験クーポン券」のメニュー

- ・「栄養講座（バランスの良いお弁当付き）」
- ・「栄養を考えた食事づくりミールキットのお届け」
- ・「運動」
- ・「歯科・口腔チェック」
- ・「はり・きゅう・あん摩マッサージ」



キリトリ

大津市フレイル予防事業 健康づくり応援無料体験クーポン券

有効期限：令和6年2月29日

利用無料!!

大津市長

発行元
大津市健康保険部長寿政策課
地域包括ケア推進室



「大津市フレイル予防事業 健康づくり応援無料体験クーポン券送付のお知らせ」の表面と裏面の内容を確認したので、この券を利用します。

クーポン券番号

整理番号

交付年月日

令和5年9月1日

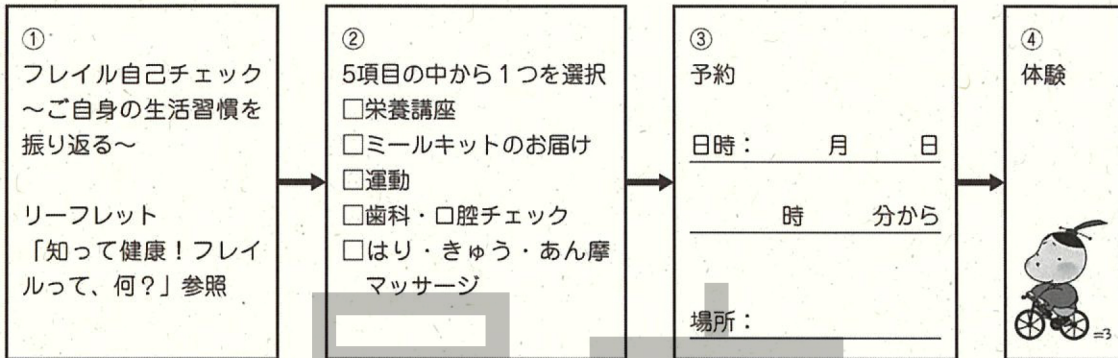
氏名

本人のみ有効

住所

～ご利用までの流れ～

- ①同封しているリーフレット「知って健康！フレイルって、何？」を使って、フレイル自己チェックを実施。
- ②「栄養講座（バランスの良いお弁当付き）」、「栄養を考えた食事づくりミールキットのお届け」、「運動」、「歯科・口腔チェック」、「はり・きゅう・あん摩マッサージ」の5項目のメニューの中から1つを選択する。
- ③「[大津市フレイル予防事業 健康づくり応援無料体験クーポン券利用機関一覧表](#)」を確認し、予約を行う。
- ④予約日に体験を行う。（「運動」メニューの場合は、複数回の体験利用が可能な会場があります。）



～お願い～

- アンケートを記入していただき、返信用封筒にて返送いただきますよう、ご協力をお願いします。
- 「クーポン券を利用せず参加できる健康教室のご案内」の各教室を受講希望の場合は、別途予約が必要となります。



キリトリ

健康づくり応援無料体験クーポン券（以下、無料体験クーポン券）の取扱いについて

※無料体験クーポン券の使用に関する問合せは、
大津市健康保険部長寿政策課地域包括ケア推進室【電話：528-2741】までご連絡ください。

【利用者の方へ】

- ◎この無料体験クーポン券の**有効期限は、令和6年2月29日まで**です。
- ◎大津市から転出された場合、無料体験クーポン券を利用していただくことはできません。
- ◎1度使用された無料体験クーポン券は使用できません。
- ◎この無料体験クーポン券を盗難・紛失または滅失された場合は、すぐに上記問合せ先まで連絡してください。再発行をご希望される方は、有効期限内であれば再発行します。
- ◎この無料体験クーポン券は、本人のみ利用できます。売買、第三者への譲渡はできません。
- ◎重複利用が判明した場合は、実費相当額を請求させていただきます。


【実施機関記入欄】 利用項目についてチェックをお願いします。

- | | | |
|------------------------------------|--|-----------------------------|
| <input type="checkbox"/> 栄養講座 | <input type="checkbox"/> ミールキットのお届け | <input type="checkbox"/> 運動 |
| <input type="checkbox"/> 歯科・口腔チェック | <input type="checkbox"/> はり・きゅう・あん摩マッサージ | |



メニュー1 栄養講座(バランスの良いお弁当付き) ※9月12日(火)より予約開始

※定員になり次第締め切り

日程	場所	内容	予約締め切り、定員
10月20日(金) 10時~12時	大津市北部地域文化センター リハーサル室 (堅田二丁目1-11)	○管理栄養士による 栄養講座 ○栄養バランスの良い お弁当の試食 お茶とデザート付き! 	10月10日(火)まで 先着 20名
11月20日(月) 10時~12時	O'PAL (オーバル) 会議室 (雄琴五丁目265-1)		11月10日(金)まで 先着 20名
12月15日(金) 10時~12時	ランチ大津京内 SG-Park (二本松1-1)		12月5日(火)まで 先着 20名
1月17日(水) 10時~12時	大津市生涯学習センター 201学習室 (本丸町6-50)		1月5日(金)まで 先着 20名

◆利用方法

- ① 長寿政策課地域包括ケア推進室 (TEL 528-2741) へ予約する。
- ② 持ち物: 無料体験クーポン券、身分証明書 (マイナンバーカードや健康保険証、運転免許証など)

メニュー2 栄養を考えた食事づくりミールキットのお届け ※9月1日(金)より予約開始



◆内容 炒め物、煮物、スープ、カレー、シチュー、丼などの種類から2品の食材セットを選択し、1品10分~20分程度で調理できる食材をご自宅へお届けします。(2回配達)

◆利用方法

- ① 注文先: 生活協同組合コープ自然派京都 (京都府久世郡久御山町市田新珠城9) (TEL 0120-808-900) へ電話する。
 - ② メニューとお届け日時について調整を行う。(2回分)
 - ③ 無料体験クーポン券と引換えにご自宅へ配達された食材を直接受け取り、調理する。
- ※クーポン券利用後、継続利用を希望された場合、一部配達できない地域がございますが、宅配便での対応は可能です。



施設	開館時間	内容
滋賀県立スポーツ会館 住所: 御陵町4-1 電話: 522-0301	9:00~17:00 休館: 毎週月曜日 月曜日が祝日の場合は翌日	【要予約】 初回講習会 ジム回数券3回分
皇子山陸上競技場 トレーニングルーム 住所: 御陵町4-1 電話: 522-7065 (トレーニングルーム宛)	平日 10:00~20:00 土日祝 9:00~18:00 休館: 毎週木曜日	【初回講習会は、要予約】 ジム回数券8回分
におの浜ふれあい スポーツセンター 住所: におの浜四丁目2-40 電話: 527-3553	ジム 9:00~21:00 プール 9:00~20:45 (土曜日は 13:00~20:45) 休館: 毎週火曜日 火曜日が祝日の場合は翌日	予約不要 ジムがプール選択可 (ジムは、人数制限あり) 回数券6回分 (初回に、周診と機械使用方法の説明あり。)
スポーツクラブゴジャック 住所: 本堅田五丁目11-21 電話: 573-7373	火~金曜日 9:30~21:30 (受付は 20:00) ジム・プールのご利用は 21:00まで 土曜日 9:30~20:30 (受付は 20:00) ジム・プールのご利用は 20:00まで 日曜日 9:30~18:30 (受付は 17:45) ジム・プールのご利用は 18:00まで 休館: 毎週月曜日	【要予約】 ジム、プール、スタジオ、 お風呂、サウナ利用可 回数券2回分
堅田イトマンスポーツクラブ 住所: 真野二丁目17-1 電話: 573-2531	平日 10:00~22:00 土曜日 9:00~21:00 日曜日 9:00~17:00 休館: HP 等で要確認	【2日前までに要予約】 ジム、プール、スタジオ (人数制限あり)、お風呂、 サウナ利用可 1日体験
大津イトマンスポーツクラブ 住所: 打出浜33-11 電話: 525-7755 ※1F 駐車場が満車の場合は、向かいの「びわ湖ホール」駐車場をご利用ください。	平日 10:00~22:30 土曜日 9:00~22:00 日曜日 9:00~17:00 休館: ジム・スタジオは毎週木曜日、5週目は不定期で休館、HP 等で要確認	予約不要 ジム、プール、スタジオ (人数制限あり)、お風呂、 サウナ利用可 1日体験
ピバスポーツアカデミー瀬田 住所: 一里山一丁目18-22 電話: 543-0887	平日 9:00~22:00 土曜日 9:00~20:00 日曜日 9:00~16:00	【要予約】 ジム、プール、スタジオ、 シャワー、サウナ利用可 1日体験
滋賀ダイハツアリーナ 住所: 上田上中野町779 電話: 545-0108 ※駐車料金1回100円	8:00~22:00 休館: 毎月第3月曜日 祝日の場合は翌平日、年末年始 12/31~1/2	予約不要 初回講習会あり ジム回数券5回分 (初回利用から2か月有効、初回に体組成計測定)

◆利用方法

- ① 希望施設が、予約が必要な場合は、予約を行う。
 - ② 持ち物: 無料体験クーポン券、身分証明書 (マイナンバーカードや健康保険証、運転免許証など)、上靴や運動等に必要の持ち物は、各施設へお問合せください。
- ◆注意事項 運動制限等のある方は、主治医にご相談ください。





メニュー-4 歯科・口腔チェック ※9月1日(金)より予約開始

◆内容：口腔チェック、歯周病・口腔衛生チェック、嚥下機能のチェックなど

◆歯科・口腔チェック実施機関一覧表

学区	歯科医療機関名	電話番号	学区	歯科医療機関名	電話番号	学区	歯科医療機関名	電話番号
小松	谷川歯科クリニック	596-1066		うめおか歯科医院	572-5255	富士見	やまざき歯科クリニック	533-1221
木戸	中村歯科医院	592-0006	唐崎	伊東歯科医院	522-5638		秋田歯科クリニック	534-5348
	佐田歯科医院	594-3803		堀内歯科医院	511-5155		小川歯科医院	537-1441
和邇	斉藤歯科医院	594-3783		速水第2歯科	526-4844		古藤歯科医院	537-0560
	須磨歯科医院	594-5664		小上歯科医院	526-3737		木下歯科医院	537-2005
	戸崎歯科医院	594-6480	滋賀	せら歯科クリニック	510-7212	晴嵐	いしやま歯科医院	534-5363
	吉田歯科医院	592-3277		大津京しらはせ歯科	524-8888		馬杉歯科医院	537-1110
小野	佐野歯科クリニック	576-2096		アラバタデンタルクリニック	510-0123		おかた歯科医院	537-0117
	吉島歯科医院	594-3434		オーシ歯科医院	521-6668		ハビネス歯科	537-0495
	うかい歯科クリニック	574-2418		古川歯科医院	548-8241		西村歯科	534-7101
奥野	尾松第二歯科	573-6487		高山歯科医院(大津MARY)	511-5533	石山	尾松歯科石山診療所	534-1269
	藤井歯科医院	573-4554		西大津歯科医院	526-2696		パールデンタルクリニック	548-6090
	琵琶湖大橋病院	574-4600	長等	大津京おおくぼ歯科医院	521-1500		さくら歯科医院	533-4688
奥野北	ローズ山本歯科	573-4684		あした歯科医院	526-8688	南郷	奈村歯科医院	533-1861
	竹内歯科医院	572-4488		光吉歯科医院	521-6660		K Dental Clinic	533-1613
	石川歯科	573-1888		権西歯科医院	522-3117	大石	小金沢歯科診療所	546-5157
	奥村歯科診療所	572-0062		びわ湖大津デンタルクリニック	572-9124	田上	田上歯科	546-8888
	小菅歯科医院	572-0221		藤田歯科医院	522-0768		高山歯科医院	546-1717
堅田	はしもと歯科医院	574-5551	逢坂	目片歯科医院	511-3905	瀬田	さわむら歯科クリニック	548-8217
	うえだ歯科医院	573-1181		大津むらた歯科・矯正歯科	526-7030		中橋歯科医院	543-0800
	くにもと歯科医院	571-2097	中央	石田歯科医院	525-0001		しま歯科クリニック	511-9566
仰木の里	くわの歯科	572-6625		しらゆり歯科クリニック	525-7280		吉川歯科医院	543-1818
仰木の里東	岡田歯科医院	574-1888		たかやま歯科医院	524-8241	瀬田北	もりがわ歯科医院	545-5080
	大津クオレ歯科クリニック	578-4618	平野	田村歯科医院	524-8811		福田歯科医院	543-3746
雄琴	東野歯科医院	579-4799		北川歯科医院	527-5428		かやはら歯科クリニック	548-8114
	雄琴歯科医院	579-5555		大津テラス古藤歯科クリニック	525-4148		中川歯科医院	548-9099
	やまだ歯科医院	577-3222		ほしやま歯科医院	572-6935		瀬田唐橋たなか歯科医院	548-6480
坂本	歯科佐々木医院	578-7775		西川歯科医院	522-3890	瀬田南	曾根歯科医院	545-8148
	松井歯科医院	578-0012		田中歯科医院	523-1990		八木歯科	545-8855
	岡部歯科医院	579-5822	膳所	和田歯科医院	525-7297		市川歯科医院	545-7723
下阪本	まおか歯科クリニック	578-8115		ろこファミリー歯科	576-0474	瀬田東	かながわ歯科医院	544-2737
唐崎	権西第二歯科	578-3130		多田歯科医院	522-3909		おくやま歯科クリニック	548-7017
	速水歯科医院	578-3125		おおさと歯科クリニック	533-5418		つきのわ歯科医院	547-1100

◆利用方法

- ① 歯科・口腔チェック実施機関一覧表から歯科医療機関を選び予約する。
- ② 持ち物：無料体験クーポン券、身分証明書（マイナンバーカードや健康保険証、運転免許証など）

◆注意事項 同日に保険診療はできません。

メニュー-5 はり・きゅう・あん摩マッサージ ※9月1日(金)より予約開始

◆施術時間について：予約時に施術所にご確認ください。（目安は、30～40分程度）

◆はり・きゅう・あん摩マッサージ施術所一覧表

学区	施術所名	所在地	電話番号	対応可能施術
小松	羽鳥鍼灸指圧院	北比良984-154	090-3038-1637	鍼・灸・マ
和邇	竹内治療院	和邇高城391-8	594-3401	鍼・灸・マ
小野	訪問専門 へいぞう治療院(訪問のみ対応)	水明一丁目13-7	575-3384	鍼・灸・マ
真野	齊藤 秀樹(訪問のみ対応)	真野四丁目7-62	090-7090-7122	マ
	みつば整骨院	真野六丁目7-1	574-1844	鍼・灸
真野北	鍼灸マッサージ大門(訪問のみ対応)	美空町1-24-505	090-5057-6764	鍼・灸・マ
	パラソ鍼灸整骨院	今堅田二丁目15-7	573-0723	鍼・灸
堅田	山田指圧整骨院	今堅田二丁目23-26	573-5105	マ
	やなわ鍼灸整骨院	今堅田二丁目40-25	575-5278	鍼・灸
	きむら整骨院	本堅田四丁目13-13	572-2530	鍼・灸・マ
仰木	利平堂治療院	仰木四丁目37-45	090-2017-7050	マ
	おおさの里治療院	仰木の里一丁目14-7	070-5342-9443	鍼・灸・マ
仰木の里	ルーチェ鍼灸整骨院	仰木の里四丁目18-20	080-1510-4760	鍼・灸
仰木の里東	辻本 将博(訪問のみ対応)	仰木の里東五丁目3-23	070-9158-7341	鍼・灸
雄琴	森岡治療院	苗籠二丁目36-15	578-3665	鍼・灸・マ
	やまだ鍼灸院	日吉台一丁目9-11	579-8638	鍼・灸
日吉台	松村鍼灸マッサージ院	日吉台三丁目6-1	090-7566-1797	鍼・灸・マ
坂本	清水鍼灸院	坂本三丁目21-41	578-3232	鍼・灸
	足澤鍼灸院	坂本七丁目10-6	090-9276-9285	鍼・灸
唐崎	U P 鍼灸整骨院	蓬池町12-21	535-1139	鍼・灸
	中川鍼灸院	藤川四丁目10-20	578-5611	鍼・灸・マ
	おらひ治療院	おらひ二丁目14-8	525-0841	鍼・灸・マ
嵐	荒木治療院	南志賀三丁目8-19	521-1138	マ
	新 寺町(訪問のみ対応)	錦織三丁目16-7-301	523-2055	鍼・灸・マ
	吉田治療院	桜野町二丁目5-13	526-7767	マ
	寺倉鍼灸院	浜大津三丁目2-28	090-4293-7306	鍼・灸・マ
長等	長寿寺はりきゅう治療院	長等一丁目5-19	523-3033	鍼・灸
	谷澤鍼灸マッサージ院	長等二丁目4-3	522-2799	鍼・灸・マ
	庚広苑	豊子が丘二丁目10-13-406	576-2463	鍼・灸
逢坂	板原鍼灸整骨院	札の辻3-24	521-4154	鍼・灸・マ
	このみ治療院	朝日が丘一丁目4-32	523-3002	鍼・灸・マ
逢坂	湖津治療院	本宮二丁目5-1 ビワハイツ103	526-0388	鍼・灸
中央	中井 さち子	中央二丁目5-28 サンクタス大津中央302	525-0714	鍼・灸
	谷崎鍼灸整骨院	中央三丁目7-12	510-1550	鍼・灸
平野	おくすえ鍼灸院	西の庄15-24	522-3191	鍼・灸
	元鍼灸治療院	本下町9-23	522-7679	鍼・灸
	大津鍼灸マッサージ協会	本丸町6-28	526-4199	鍼・灸・マ
膳所	膳宮治療院(訪問のみ対応)	膳院浜7-3	090-1149-1746	マ
	谷崎鍼灸院	杉浦町3-10	533-3117	鍼・灸
	もみやま鍼灸整骨マッサージ	中庄一丁目10-5	535-0787	鍼・灸・マ
	森本鍼灸院	松原町19-3	537-3246	鍼・灸・マ
	おおたか鍼灸院	松原町20-25松原ビル1F	537-0677	鍼・灸
晴嵐	ひろ鍼灸治療院	田辺町9-34	534-3946	鍼・灸・マ
	げんき はり・きゅう・マッサージ院	園分一丁目9-19 ソシエール大津1階7号	574-7559	鍼・灸・マ
	ゆり鍼灸care room	北大路一丁目8-27 2F	090-2287-2948	鍼・灸
石山	大津治療院	大平二丁目1-1	533-4733	鍼・灸・マ
	三上 康則	大平二丁目31-1-408	533-5096	鍼・灸・マ
南郷	治療院 源	千町三丁目655-2	533-5020	マ
田上	相井治療院	森三丁目2-4	546-0341	マ
上田上	谷マッサージ治療院	大鳥居12-5	549-3878	マ
青山	中村治療院	青山一丁目12-11	549-1856	鍼・灸・マ
瀬田北	猫のしっぽ 鍼灸治療院	豊野浦3-6-409	545-2880	鍼・灸
	シマダ治療院	瀬田三丁目19-1	545-9559	マ
瀬田南	八木鍼灸院	神籠三丁目2-23	545-6388	鍼・灸・マ
	堂前鍼灸マッサージ施術院	大江三丁目24-13	545-2287	鍼・灸・マ
瀬田東	瀬田はり灸マッサージ治療院	一里山一丁目5-14	545-7951	鍼・灸・マ
	ムラカミ整骨院	一里山一丁目11-11	543-9173	鍼・灸

※訪問のみ対応の場合は、交通費等は別途自費となる可能性があるため直接施術所へご確認ください。

*マ=あん摩、マッサージ

◆利用方法

- ① はり・きゅう・あん摩マッサージ施術所一覧表から施術所を選び予約をする。
- ② 持ち物：無料体験クーポン券、身分証明書（マイナンバーカードや健康保険証、運転免許証など）

◆注意事項 同日に保険診療はできません。