

完成基本自我检查表之后…



●请计算上一页的基本自我检查表回答栏中绿色方框里圆圈的个数，确认是否符合以下A～C项。

- A. 问题 ⑥～⑩ (运动器官机能相关项目) **合计3个以上**
- B. 问题 ⑬～⑮ (口腔机能相关项目) **合计2个以上**
- C. 问题 ①～⑳ (整体生活机能) **合计10个以上**



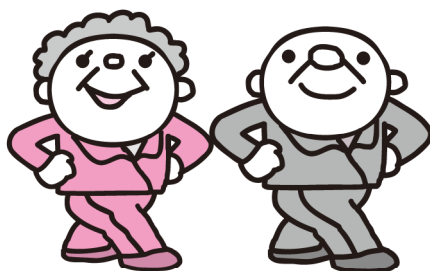
●符合A～C中的某一项者

为了提高身体机能，建议未接受需要护理/需要援助认定的65岁以上的人士参加护理预防教室（请参见下一页）。

对护理预防教室感兴趣的人士，请咨询所居住地区的地区综合援助中心或各区役所（地区保健活动业务负责处）等。

●A～C中的任何一项都不符合者

请今后继续参加各项地区活动等，保持充满活力的生活，防止生活机能下降。



【咨询处】

●各区役所

◇地区保健活动业务负责处

所在区	电话号码	所在区	电话号码	所在区	电话号码
北	6313-9968	天王寺	6774-9968	城东	6930-9968
都岛	6882-9968	浪速	6647-9968	鹤见	6915-9968
福岛	6464-9968	西淀川	6478-9968	阿倍野	6622-9968
此花	6466-9968	淀川	6308-9968	住之江	6682-9968
中央	6267-9968	东淀川	4809-9968	住吉	6694-9968
西	6532-9968	东成	6977-9968	东住吉	4399-9968
港	6576-9968	生野	6715-9968	平野	4302-9968
大正	4394-9968	旭	6957-9968	西成	6659-9968