

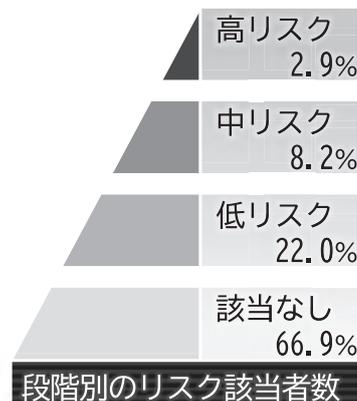
令和8年(2026年)3月吉日  
八王子市福祉部高齢者いきいき課  
専用コールセンター：0120-018-125  
平日 9:00~17:00  
開設期間：令和8年(2026年)3月31日(火)まで  
※コールセンターは、市がアイビーステム株式会社へ委託しています。

## 八王子健康アンケートへのご協力ありがとうございました

アンケートの結果、あなたのリスク(要介護につながる可能性)は右の4段階のリスクのうち該当なしでした。  
ただし、これはあくまでも「今の生活が続いた場合の予想」です。

大切な**3つの習慣**(食べる、動く、関わる)をしっかり続ければ、元気に・楽しく暮らせる期間をさらに伸ばせると言われています。

そこで、特に気を付けたい**7つのリスク**にあわせたアドバイスと、今後の健康維持につながるおしらせをお送りします。



### あなたのリスク予報

		令和7年度 (今回)	令和6年度 (前回)	令和5年度 (前々回)
生活	日常生活の動作について	☀️	—	—
運動	運動機能について	☁️	—	—
栄養	栄養状態について	☀️	—	—
お口	お口の機能について	☁️	—	—
外出	人や社会とのつながりについて	☀️	—	—
認知	認知機能について	☀️	—	—
やる気	気持ちの低下傾向について	☁️	—	—

- ☀️ よい習慣ができています。これからもこの調子で。
- ☁️ 少しだけ生活を見直してみた方が良くもかもしれません。
- ☔️ 今のままだと心配……。早めに生活習慣の改善を！



#### ワンポイント

今回のリスク判定では、外出や買い物の習慣について「できるけど、していない」という回答を「していない」と同様に扱っています。高齢期になると、いつの間にか「やらない」が「できない」に変わってしまう恐れがあるためです。

昨年より☔️が増えた方は、裏面や同封のパンフレットを参考に、毎日の習慣を見直してみましょう。

本アンケートの内容に関して問い合わせは、  
専用コールセンター(0120-018-125)までお電話してください。

アンケート以外でも、日々の不安やお困りごとがあれば、高齢者あんしん相談センターに相談してください。  
お住まいの地域の高齢者あんしん相談センターは、封筒の裏面で確認してください。