

高齢者の暮らしを支える相談窓口

西宮市高齢者あんしん窓口（地域包括支援センター）

開所時間：月曜日～土曜日の午前9時～午後5時（祝祭日・年末年始は除く）

あんしん窓口名	電話番号	住所	担当地域（民生委員校区）
安井	☎ 0798-37-1870	城ヶ堀町 1-39	安井／大社／夙川
今津南	☎ 0798-32-1702	今津巽町 7-10	今津・南甲子園／用海
浜脇	☎ 0798-35-2440	久保町 14-12	浜脇／香櫨園
西宮浜	☎ 0798-32-6064	西宮浜 3丁目 7-7	西宮浜
小松	☎ 0798-45-7810	小松北町 2丁目 8-1	鳴尾北／小松
高須	☎ 0798-44-4505	高須町 1丁目 7-91	高須・高須西／鳴尾東
浜甲子園	☎ 0798-42-3530	枝川町 17-40	南甲子園／甲子園浜／鳴尾
上甲子園	☎ 0798-38-6031	上甲子園 5丁目 7-21	津門・上甲子園／春風／上甲子園
深津	☎ 0798-64-0050	芦原町 1-20	深津・平木・安井／瓦木・瓦林・深津／平木
瓦木	☎ 0798-68-2702	林田町 7-17	高木・高木北・樋ノ口・瓦林／広田
甲山	☎ 0798-71-9904	石劔町 19-13	北夙川・苦楽園／神原／甲陽園
甲武	☎ 0798-54-8883	段上町 6丁目 24-1	段上・段上西・樋ノ口
甲東	☎ 0798-57-5280	上甲東園 2丁目 11-60	甲東・樋ノ口／上ヶ原・上ヶ原南
塩瀬	☎ 0797-63-3320	名塩さくら台 2丁目 44	名塩／生瀬／東山台
山口	☎ 078-903-0525	山口町上山口 4丁目 26-14	山口・北六甲台

健康に関する問合せ

名称	電話番号	住所
中央保健福祉センター	☎ 0798-35-3310	染殿町 8-3 西宮健康開発センター内
鳴尾保健福祉センター	☎ 0798-42-6630	鳴尾町 3丁目 5-14 鳴尾支所 2階
北口保健福祉センター	☎ 0798-64-5097	北口町 1-1 アクタ西宮西館 5階
塩瀬保健福祉センター	☎ 0797-61-1766	名塩新町 1 塩瀬センター 1階
山口保健福祉センター	☎ 078-904-3160	山口町下山口 4丁目 1-8 山口センター 2階
保健所 健康増進課	☎ 0798-26-3157	池田町 8-11

社会参加に関する問合せ

西宮いきいき体操

名称	電話番号	住所
保健所 健康増進課	☎ 0798-35-3294	池田町 8-11

地域のつどい場、サロン、認知症カフェ

名称	電話番号	住所
西宮市社会福祉協議会 地域福祉課	☎ 0798-23-1140	染殿町 8-17 西宮市総合福祉センター本館 2階
地域共生推進課	☎ 0798-35-3286	六湛寺町 10-3

ボランティア、就労

名称	電話番号	住所
西宮市社会福祉協議会ボランティアセンター	☎ 0798-23-1142	染殿町 8-17 西宮市総合福祉センター本館 2階
西宮市シニアサポートセンター（有償ボランティア）	☎ 0798-67-0630	甲風園 1丁目 8-1
西宮市シルバー人材センター	☎ 0798-72-3461	青木町 2-5

フレイルについて詳しくは
ホームページでチェック！



R6年4月作成

フレイル予防で健康長寿

最近こんなことはありませんか？



半年前より2～3kg体重が減った

以前より疲れやすくなった

出かけるのがおっくうになった

ペットボトルのふたを開けにくくなった

青信号の間に横断歩道を渡りきれなくなってきた



1つでも当てはまれば

「フレイル」のリスクが高まっています。

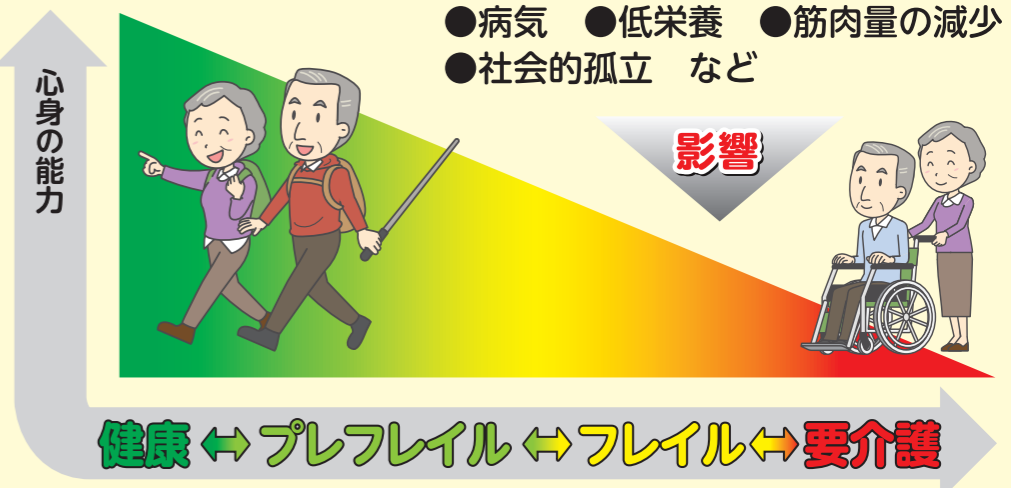
フレイルとは

年齢とともに、体力や気力が弱まっている状態で、そのまましておくと、要介護につながりやすくなります。

「フレイル」は、**早めに気づいて対策をすることで健康な状態に改善をしていくことができます！**

フレイルが進行していくさまざまな要因

- 病気 ●低栄養 ●筋肉量の減少
- 社会的孤立 など



健康 ↔ プレフレイル ↔ フレイル ↔ 要介護

実践編

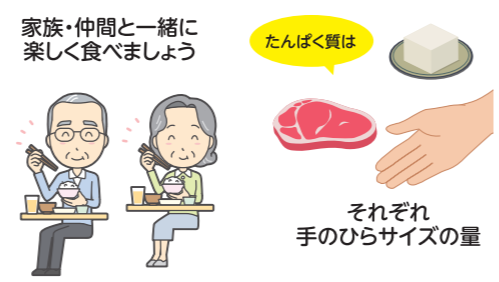
フレイル予防に大切な

4つの柱

※けがや持病がある人、健康に不安がある人は、かかりつけ医にご相談ください。
また、普段から家族など身近な人にも健康状態を知ってもらいましょう。

① 食事

- 毎日3食決まった時間に食べる
- 肉・魚・卵・大豆製品のどれかを毎食食べる
- 牛乳・乳製品(ヨーグルトやチーズなど)を毎日食べる
- バランスよく食べましょう



合言葉は「**さあにぎやかにいただく**」

<p>さ かな </p> <p>干物や加工品・甲殻類もOK</p>	<p>に く </p> <p>ハム・ウィンナーなど加工品もOK</p>	<p>い も </p>
<p>あ ぶ ら </p> <p>炒め物など油を使う料理 バターやドレッシングも</p>	<p>ぎ ゆう に ゆう </p> <p>チーズ・ヨーグルトなどの乳製品</p>	<p>た ま ご </p>
<p>目 標 は 1 日 7 種 類 以 上</p> <p>※ロコモチャレンジ推進協議会HPより</p>	<p>や さ い </p>	<p>だ い ず </p> <p>納豆・豆腐や油揚げなど</p>
	<p>か い そ う </p> <p>(に) のりやひじきなど乾物も</p>	<p>く だ も の </p>

③ 運動

- 今より10分多く体を動かす
- 積極的に階段を利用する
- 座る時間を減らして、掃除・料理・洗濯などの家事を増やす

運動習慣が

ある人

毎日**5000歩**を
目標にウォーキング

● ながら運動を生活に取り入れる

自宅でする
ながら運動

家事をしながら **かかと上げ**
★30回を1日2セット行います

ない人

● 歩き方を意識する
● 外出の際はちょっと遠回りする

5分歩くと400歩以上も歩いたことに!
※厚労省HPより

テレビを見ながら **片足立ち**
★左右1分ずつを1日3回行います

② お口の健康

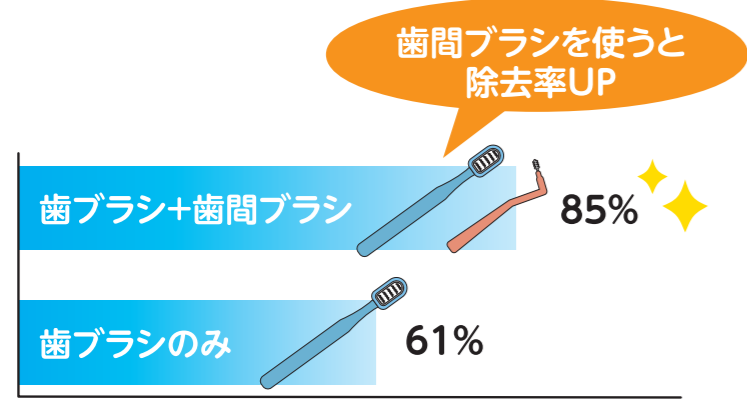
- 歯間ブラシ・デンタルフロス等を使う
- 定期的に歯石除去や健診を受ける
- 口腔体操を行い、噛む力、飲み込む力を鍛える
- 音読・早口言葉を言う

飲み込む力 更にUP↑

おでこ体操

1 手のひらとおでこで押し合うようにします。

2 おへそをのぞきこむようにして声を出しゆっくり5つ数えます。1日5~10回繰り返しましょう。

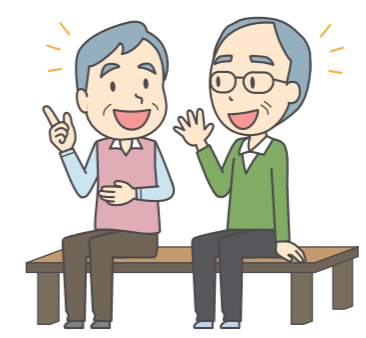


※日歯保存誌48,272,2005年

④ 社会とのつながり

- 1日1回外出する
- 週1回以上友人や知り合いと交流する
- 月1回以上楽しさややりがいのある活動に参加する
- 相談先・相談相手を作る
- 定期受診・健診を受ける

にのみや
あつま〜れ
にしま〜れ
(社会資源情報サイト)
市内の活動情報は
こちらへ→



ドミノ倒しにならないように

社会とのつながりを失うことが
フレイルの最初の入口です

人との交流が健康のカギ! 積極的に参加しましょう!