

問合せ先一覧



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

年のせいとあきらめていた、からだやこころの衰えは**予防できます**。
今できることから始めましょう。

フレイルについて詳しくは
ホームページでチェック！



その衰え、 本当に年のせい？

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
- 以前より人と会話をする機会が減った



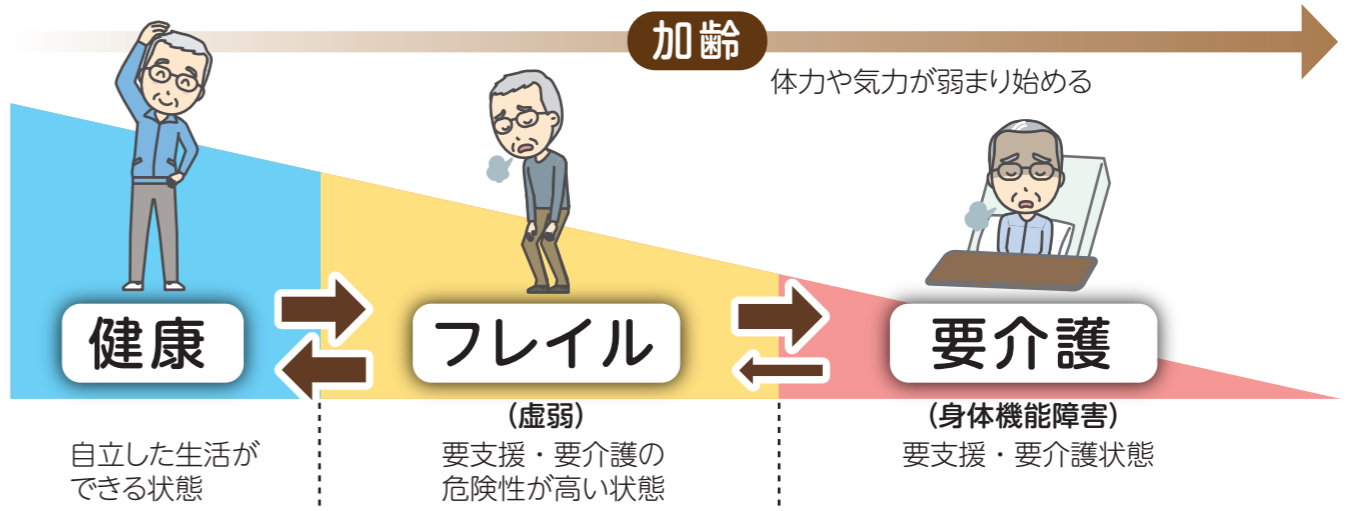
1つでも当てはまれば「フレイル」のリスクが高まっています。



西宮市

フレイルってなに？

年をとって筋力や認知機能、社会とのつながりなどが低下した状態のことです。要介護となるリスクが高い状態ですが、早めに気づき、対応することで健康を維持して、自立した生活を送ることもできます。



やせてきたら要注意! 高齢期のやせは肥満よりも死亡率が高くなります。65歳を過ぎて病気でもないのにやせてきたら、メタボ予防からフレイル予防に切り替えどきかもしれません。まずはかかりつけ医に相談しましょう。

フレイル予防しましょう ~大切な4つの柱~

① 食事

- 1日3食食べる
- 毎日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・乳製品を毎日食べる
- 家族や仲間と一緒に楽しく食べる

しっかり食べよう！
合言葉は「**さあ、にぎやかにいただく**」

10食品群の中から 毎日、8種類以上とろう!

さかな	にく	いも
あぶら	ぎゆうにゆう	たまご
	やさい(緑黄色野菜)	だいち
	かいそう	くだもの

それぞれ手のひらサイズの分量
大豆製品 コップ1杯程度

フレイル予防で大切なことは、「食事」「運動」「^{くち}お口の健康」「社会参加」です。フレイル予防は介護予防にもなります。今日から生活習慣を見直して、できることから始めてみましょう。年に1回、健康状態を知るために、健診を受けることも大切です。

③ お口の健康

- デンタルフロス、歯間ブラシ等を使う
- 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

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。のど仏の上の筋肉にぐっと力が入っていればOK。1日5~10回繰り返しましょう。

② 運動

- 今より10分多く体を動かす
- 寝るより座る、座るより立つことを心がける
- 家事をキビキビ行う
- 積極的に階段を利用する

散歩や体操や筋力トレーニングなども大切ですが、普段の生活で多く動くことも必要です

家事をしながらかかとの上げ下げ
テレビを観ながらスクワット
エレベーターを使わず階段を利用

④ 社会参加

- 1日1回以上外出する
買い物や散歩など
- 週1回以上友人や知り合いと交流する
仕事や西宮いきいき体操など
- 月1回以上楽しさややりがいのある活動に参加する
ボランティアや地域のつどい場、サロンなど

様々な活動に参加することで、認知症のリスク軽減にもなります

※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。