

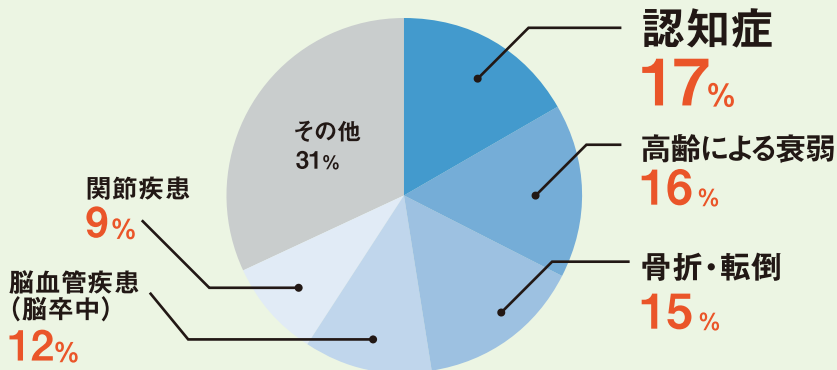
／ 気づきが予防の第一歩！ ／

フレイルは今日から 予防！

問 伊丹市 健康福祉部 地域福祉室 介護保険課 TEL 784-8037 FAX 784-8006

フレイルはわたしたちにとって身近な問題です。年齢を重ねると、筋力や体力、心身の働きは少しずつ低下していきますが、「健康な状態」と「介護が必要な状態」のちょうど中間の状態を「フレイル」と呼びます。「最近疲れやすくなった」「歩くのが遅くなった」「外出する機会が減った」などの変化は、フレイルのサインかもしれません。まずは自分の状態を知ることから始めましょう。

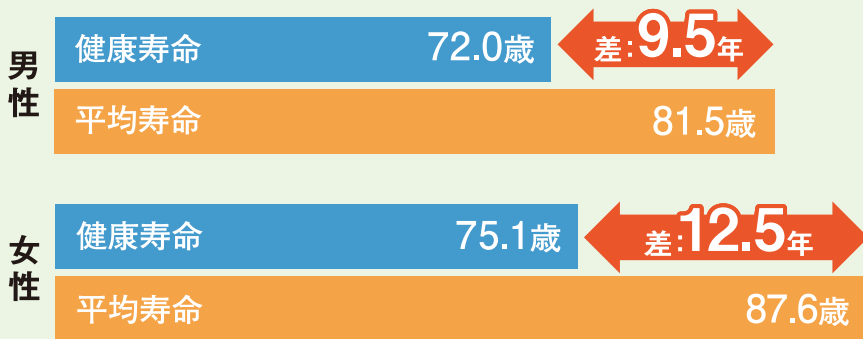
介護が必要になる主な原因



出典：「2025（令和7）年国民生活基礎調査の概況」より

フレイルと関係の深い、認知症や高齢による衰弱、骨折・転倒、関節疾患などが上位を占めています。これらの中には、日頃の生活習慣やフレイル予防によってリスクを減らせるものもあり、早く気づけば健康な状態に戻れる可能性があります。

兵庫県の健康寿命と平均寿命



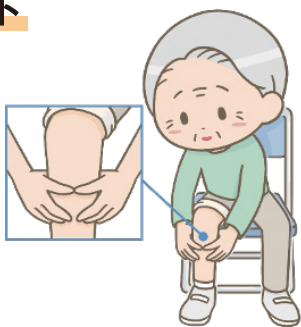
出典：厚生労働省「健康寿命の令和4年値について」より

健康寿命と平均寿命には約10年もの差があります。この差は、日常生活に制限がある期間を表しています。つまり、介護が必要になる可能性が高い状態です。一人ひとりがフレイル予防に取り組み、健康寿命を延ばすことで、健康で自立した生活を送る期間を延ばすことができます。

あなたは大丈夫？ 筋肉量をチェック！

指輪っかテスト

- 1 膝を直角にして足の裏が地面に着く状態で椅子に座ります。
- 2 親指と人差し指で「指輪っか」をつくり、利き足でない方の足で調べます。
- 3 ふくらはぎの一番太いところを指で囲んでみましょう。



囲めない



ちょうど囲める



隙間ができる

要注意！

隙間ができた方は要注意！

足の筋肉量が少なくなっている可能性があります。骨折や転倒などのリスクが高まっています。

イレブンチェック

質問	回答	
同じ年齢・同性と比べて、健康的な食事を心がけていますか	はい	いいえ
野菜料理と主菜（肉・魚）を両方、毎日2回以上食べていますか	はい	いいえ
「さきいか」「たくあん」程度の固さの食品を普通に噛み切れますか	はい	いいえ
お茶や汁物でむせることがありますか	いいえ	はい
1回30分以上の汗をかく運動を週2日以上、1年以上続けていますか	はい	いいえ
日常生活で歩行など体を動かすことを1日1時間以上していますか	はい	いいえ
同年代の同性と比べて歩く速度が速いと思いますか	はい	いいえ
昨年と比べて外出の回数が減っていますか	いいえ	はい
1日1回以上、誰かと一緒に食事をしますか	はい	いいえ
自分が活気に溢れていると思いますか	はい	いいえ
何よりもまず、物忘れが気になりますか	いいえ	はい

回答欄の右側に
○がついた項目は要注意です！
当てはまる数が多いほどフレイルの
兆候が高い状態です。

セルフチェックが出来たら、予防に取り組みましょう！



みんなで楽しく！伊丹市でできる健康づくり

伊丹市で取り組めるフレイル予防

フレイル予防のポイントは、「運動」「栄養・お口の健康」「社会参加」です。伊丹市では、様々な健康づくりのサポートを行っています。

いきいき百歳体操をはじめませんか？

どんな体操？

ゆっくりとした動きや、椅子に座って行う動きが中心の身体に優しい体操です。体力に自信がない方でも無理なく、どなたでも気軽にチャレンジしやすい内容になっています。



動画はこちら



どんな効果があるの？



毎日の生活動作がラクに！

筋力やバランス感覚が養われ、「立ち座り」や「階段の上り下り」などがスムーズになります。



心と頭の健康づくりに！

みんなで集まって楽しく体を動かすことが、閉じこもりや認知症の予防につながります。



参加者からの嬉しい声も多数！

「歩くのが速くなった」「気持ちまで明るくなった」と実感される方がたくさん！



地域の仲間と一緒に始めてみませんか？

運営の基本ステップ

- 1 まずはメンバーを募集しましょう
- 2 ご自身の体調管理をしっかりと行いましょう
- 3 地域の集会所など、会場を確保しましょう
- 4 テレビやDVDプレーヤーを用意してください
- 5 設営から後片付けまでグループみんなで運営します

〔グループ立ち上げのお手伝いをします〕

- グループ立ち上げの説明会を実施
- 体操DVDの配布、バンドとおもりは貸し出します
- 最初の3回は、専門スタッフが体操を直接指導します
- やる気につながる体力測定会を実施

分からないことがあればお気軽にご相談ください。問 お住まいの地区の各地域包括支援センター（詳しくは3面へ）



楽しく学んで健康づくり！ いきいき健康大学



詳しくはこちら

目所 表のとおり 内 各テーマについての講義と、フレイル予防の体操
人 満65歳以上の伊丹市民 申 介護保険課 TEL 784-8037

テーマ	日程	時間	会場
認知症予防	10月14日(水) 10月21日(水)	14:00	東り いたみホール
転倒予防	10月30日(金) 11月 6日(金)	～ 16:00	きららホール
腰痛・関節痛予防	11月 4日(水) 11月11日(水)		スワンホール



今の自分を知ろう！ もの忘れ&フレイルチェック



詳しくはこちら

目所 表のとおり 内 フレイルチェック、もの忘れチェック、栄養相談
人 満65歳以上の伊丹市民
申 不要(下記時間内にお立ち寄りください)
※当日10時より会場にて整理券配布

日程	時間	会場
10月1日(木)	10:30	イオンモール伊丹
11月13日(金)	14:30	イズミヤショッピングセンター昆陽

所要時間
10分程度



お口の健康もフレイル予防！ 歯科専門職による お口のフレイル測定会



詳しくはこちら

目 10月29日(木) 14:00～16:00
所 ラスタホール
内 歯科医師の講義と、口腔機能の測定
人 満65歳以上の伊丹市民
申 介護保険課 TEL 784-8037



健康診断と併せて気軽にチェック！ もの忘れ・フレイル検診

内 もの忘れ検診(10項目の質問)およびフレイル検診(5項目の質問)の質問票に回答。同時受診の健診結果に併せて総合的にそれぞれのリスクを判定します。
人 次のいずれかの健診を受診する満65歳以上の方
※「伊丹市国民健康保険特定健康診査」、「伊丹市後期高齢者健康診査」、「伊丹市基本健康診査」のいずれかと同時実施。
【受診方法】市内の健診実施医療機関等で受診できます。
問 介護保険課 TEL 784-8037

まずは第一歩、取り組んでみませんか？

いつまでも元気に暮らせる身体づくりを今日からはじめましょう。



身近な高齢者の相談窓口 地域包括支援センター

認知症の予防や生活に関する相談のほか、介護保険サービスの利用などの相談に対応しています。市内には、小学校区ごとに9か所の地域包括支援センターがあります。お住まいの小学校区を担当する地域包括支援センターにご相談ください。

名称	所在地	電話番号	FAX番号	担当小学校区	通常の営業日
天神川・荻野地域包括支援センター	荒牧5丁目16-27 伊丹荒牧デイサービスセンター内	777-7002	777-7006	天神川・荻野	月～金
稲野・鴻池地域包括支援センター	広畑3丁目1番地 いたみいきいきプラザ内	780-1733	784-9937	稲野・鴻池	
伊丹・摂陽地域包括支援センター	行基町1丁目98 サテライト型看護小規模多機能居宅介護さくら内	775-2776	775-3010	伊丹・摂陽	
笹原・鈴原地域包括支援センター	南野2丁目3-25 ラストホール内	773-6223	773-6625	笹原・鈴原	
桜台・池尻地域包括支援センター	中野西1丁目18 特別養護老人ホームあそか苑内	744-1475	784-5155	桜台・池尻	
花里・昆陽里地域包括支援センター	寺本6丁目150 特別養護老人ホーム伸幸苑内	767-9939	778-5528	花里・昆陽里	
神津・有岡地域包括支援センター	森本1丁目8-19 特別養護老人ホーム協同の苑ケイ・メゾンときめき内	777-8055	777-1067	神津・有岡	
緑丘・瑞穂地域包括支援センター	北園1丁目19-1 在宅複合型施設ぐろ〜りあ内	777-3652	777-0704	緑丘・瑞穂	
南地域包括支援センター	中央4丁目5-6 特別養護老人ホームオアシス千歳内	771-8566	771-3200	南	



もの忘れが気になったら 伊丹市もの忘れ相談窓口

認知症が心配な方や、そのご家族の医療に関する相談窓口です。普段、定期的に受診している医療機関がある場合は、その医療機関でご相談ください。

(令和8年7月現在)

医療機関名	住所	電話
あおい病院	荒牧6-14-2	778-8110
青木医院	池尻1-26	781-0300
いくしま内科クリニック	中央3-2-6	772-7111
伊丹大野診療所	大野1-3-2	777-7001
伊丹恒生脳神経外科病院	西野1-300-1	781-6600
伊丹天神川病院	北野6-38	781-5577
いたみホームクリニック	西台1-1-1	770-2525
伊丹よしおかクリニック	行基町2-43	769-6650
伊藤クリニック	池尻1-169-1	780-1105
Vi+クリニック	瑞穂町6-44	780-0017
大歳医院	柏木町2-77	772-3750
大橋クリニック	西野3-258	780-6399
大前医院	高台1-157-7	782-3310
賀来医院	中央1-4-13	772-0015
かしはらクリニック	南野4-12-3	769-7788
片岡医院	中央1-4-8	784-3636
片山内科クリニック	野間1-8-12	783-7000
桂外科	御願塚7-5-7	772-4700
かねこ脳神経外科 リハビリクリニック	山田5-3-3	764-5560
かわさき内科クリニック	野間5-12-8	781-5053
禧久クリニック伊丹院 美容皮膚科・外科 内科	中央1-4-18	744-3900
木下内科診療所	昆陽東4-13-4	783-3990
クリニック内藤	中野西2-207	777-7700
ここしあ診療所	安堂寺町4-44-22	744-7755
ごとう内科クリニック	南野北1-3-44	770-5600
さくやクリニック	西台1-1-1	781-8878
佐藤耳鼻咽喉科	北野2-98	783-8007
荘司外科	中央1-2-16	772-2663
市立伊丹病院 老年内科※	昆陽池1-100	777-3773
進藤医院	荒牧南2-8-19	781-1591
すがはらクリニック	鴻池3-4-3	785-7055
星優クリニック	桜ヶ丘1-3-23	775-3006
高田医院	森本2-190	782-3331
竹内クリニック	中野東3-111	773-0315

医療機関名	住所	電話
竹中内科	西台2-3-12	770-3321
巽医院	昆陽6-6	781-3456
谷口耳鼻咽喉科医院	鈴原町9-388	779-4851
たにみつ内科	池尻1-204-2	772-8888
常岡病院	行基町2-5	772-0531
つねだクリニック	鴻池6-2-3	744-5513
つるた内科クリニック	鴻池4-1-10	744-3553
どうファミリークリニック	西台3-7-7	777-8118
とみなが内科クリニック	車塚2-84-2	777-3451
中川クリニック	荒牧6-28-9	787-6966
なかじま内科クリニック	昆陽東1-2-7	777-8840
二宮内科クリニック	梅ノ木4-6-22	771-6505
はなだ脳神経外科クリニック	行基町2-97-1	770-5650
林医院	中野西3-131	781-8555
原内科医院	昆陽東4-1-22	777-6831
阪急伊丹くまがい内科皮膚科	西台1-5-21	744-5248
東有岡クリニック	東有岡1-18-13	773-6070
古林クリニック	昆陽7-100-1	784-9512
平生診療所	梅ノ木6-3-8	772-8118
本田医院	御願塚1-5-20	772-6294
みなかわファミリークリニック	稲野町3-3	779-6011
みやそう病院	北野2-113-3	777-1351
みやそう病院在宅 医療クリニック	荒牧南3-1-21-111	777-3821
むこきたクリニック	野間4-5-21	768-7560
安井内科クリニック	北本町1-154	782-2586
山川医院	柏木町1-102	772-4679
山川内科	鴻池5-8-1	787-6682
やまだクリニック	西台1-5-7	771-8778
祐生病院	山田5-3-13	777-3000
弓場医院	伊丹2-1-15	782-2022
吉江胃腸科外科	稲野町1-111	775-1176
よねだ内科クリニック	山田2-2-25-3	744-3781
わたらい医院	平松4-1-24	772-1166

医療機関にお電話でお問合わせのうえ受診してください。
※市立伊丹病院の受診については、紹介状がない場合は、別途費用が加算されることがあります。

介護サービス利用の皆様へのお願い



これらは **ハラスメント行為** です

※認知症等の病気または障害の症状による言動については、症状に応じた適切な治療・ケアが提供できるよう、医師・ケアマネジャー等と連携を図って参ります。

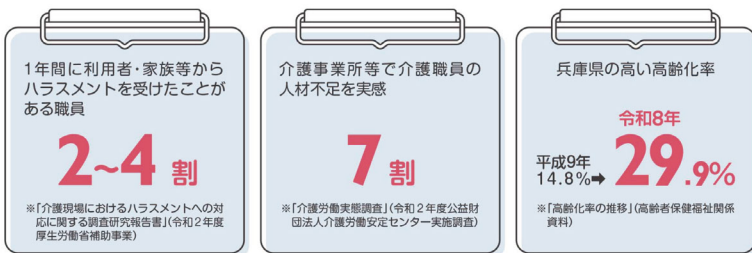
介護サービス利用にあたっての兵庫県からのお願い

ハラスメントは、介護サービスの提供を困難にし、かかわった介護職員の心身に悪影響を与えます。状況によっては、契約条項や重要事項説明に基づき介護サービスの提供が終了となる場合がありますので、ご留意をお願いします。

ハラスメントの具体例

分類	内容	例
1 身体的暴力	身体的な力を使って危害を及ぼす行為	ものを投げつける／つばを吐く／たたく／つねる／手を払いのける／蹴る
2 精神的暴力	個人の尊厳や人格を言葉や態度によって傷つけたり、おとしめたりする行為	大声を出す／怒鳴る／特定の職員にいやがらせをする／「この程度で当然」と理不尽なサービスを要求する／威圧的な態度で文句を言う／無視する
3 セクシャルハラスメント	意に添わない性的誘いかけ、好意的態度の要求等、性的いやがらせ行為	必要もなく手や腕をさわる／抱きしめる／ヌード写真を見せる／性的な話をする／下半身を丸出しにする
4 その他	悪質クレームやストーカー行為など	特定の職員につきまとう／長時間の電話／利用者や家族が事業所に対して理不尽な苦情を申し立てる

※認知症等の病気または障害の症状として現われた言動は除く
（「介護現場におけるハラスメント事例集」令和2年度厚生労働省補助事業参照）



高齢化が進み介護需要が高まる一方、介護人材は不足しています。ハラスメントによる介護職員の離職を防ぎ、**介護職員が安心して働ける環境を整えることは、皆さまへの適切な介護サービスの提供につながります。**住み慣れた地域で安心して暮らしていただくために、利用者一人ひとりが**介護サービスの適切な利用にご協力ください。**



発行課 **兵庫県福祉部高齢政策課**

※「訪問看護師・訪問介護員が受ける暴力等対策マニュアル」（平成30年3月発行、兵庫県委託事業）及び「介護現場におけるハラスメント対策マニュアル」（平成31年3月発行、厚生労働省補助事業）を参考に作成

「出典：介護現場におけるハラスメント防止啓発チラシ 兵庫県HP：<https://web.pref.hyogo.lg.jp/kf27/houkananzen.html>」

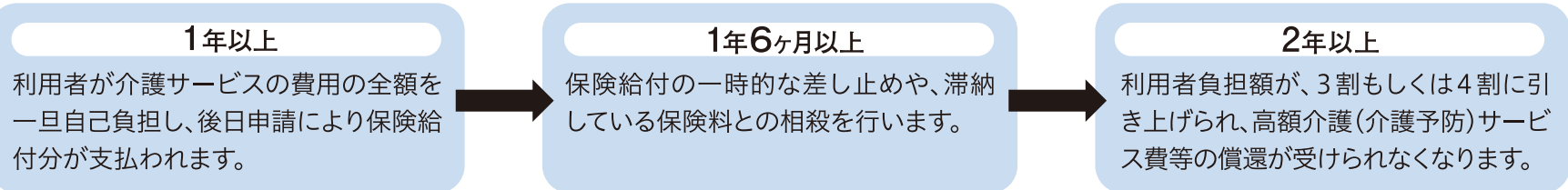
介護の職場で働くみなさまへ

介護現場での暴力やハラスメント等のお困りごとについて、おひとりで悩んでおられませんか？暴力・ハラスメントを受けていると思われた時は、おひとりで悩まず、お気軽にご相談ください。 **問 介護保険課 TEL 784-8037**



保険料の納め忘れにご注意！

特別な事情がないのに保険料を滞納し続けると、滞納期間に応じて、保険給付について次のような措置がとられます。



保険料の減免や一定期間保険料の徴収が猶予できる場合

- 生計を主として維持する人の死亡などにより、収入が著しく減少した場合
- 事業、業務の廃止か休止により、収入が著しく減少した場合

問 介護保険課 TEL 784-8037



バス・タクシー券を交付

市では高齢者の外出支援、社会参加促進を目的として「市バス特別乗車証」または「福祉タクシー利用券」を交付しています。対象者で交付を希望される人は、地域・高年福祉課で申請手続きをしてください。



詳しくはこちら

種類	交付対象者
市バス特別乗車証 （無料乗車証）	市内に継続して1年以上居住している70歳以上の人 ※その他障害者等の交付要件もあり。 ※福祉タクシー利用券との併給はできません。
福祉タクシー 利用券	65歳以上で要介護4または5の在宅寝たきり高齢者 ※その他障害者の交付要件もあり。 ※市バス特別乗車証との併給はできません。

問 地域・高年福祉課 TEL 784-8099



高齢者等ごみ出し支援モデル事業

家庭ごみを地域のごみステーションに出すことが困難な高齢者や障がい者を対象に、自宅にごみの収集に行く高齢者等ごみ出し支援モデル事業を、市全域で実施しています。



詳しくはこちら

- 要件**
- 1 65歳以上の高齢者
（身体の状態が介護保険認定における要介護2以上の人）
 - 2 障がい者
（身体障害者手帳1級・2級、精神障害者保健福祉手帳1級、療育手帳A判定）
※その他要件あり

問 地域・高年福祉課 TEL 784-8099