

家でできる  
**運動**を  
教えてもらった

親切に**相談**に  
乗ってもらえた

**病院**に行った方が  
いかどうか、  
**アドバイス**が  
もらった

いろんな**制度**を  
紹介してもらえた

塩分をひかえめ  
にする**コツ**を  
教えてもらった

不安が  
**解消**  
できてよかった



こんなアドバイスがもらえる!

# 神戸市シニア 健康相談ダイヤル

シニア健康相談  
ダイヤルHP▶



Tel.078-322-5999

月～金曜日10:00～15:00  
(祝日・年末年始を除く)

# 神戸市シニア 健康相談ダイヤルって？

コロナ禍における外出への不安や、活動が少なくなったことによるフレイルなどに対応するため、看護師などの専門スタッフに気軽に相談できる機会を設けました。シニアの方からだけでなく、ご家族からの相談もお受けします。

Tel  078-322-5999

Fax  078-322-6053



対象者

神戸市にお住まいの  
高齢者および家族

受付時間

月～金曜日 10:00～15:00  
(祝日・年末年始を除く)

たとえばこんなお悩みを相談できます



食事に関すること

- ◎食事が食べにくく、食事量が落ちてきた
- ◎医師に血圧が高いと言われたが、食事をどうしていいかわからない
- ◎無理なく食事を改善できる方法が知りたい



運動・体調に関すること

- ◎コロナで外に出ることが減り、運動する機会が減った
- ◎歩いたり、階段を上り下りするのがつらい
- ◎目がかすんだり、耳が遠くなった



医療機関の  
受診相談

- ◎体調が悪いが、病院を受診するほどかわからない
- ◎どの診療科を受診したらいいかわからない
- ◎自分の症状を相談できる近くの病院が知りたい

その他、シニアの方の健康に関する相談全般を受け付けています。  
お気軽にご相談ください。

リサイクル適性(A)

この印刷物は、印刷用の紙へ  
リサイクルできます。