

🐸 令和8年度 🐸

みちがえる手帳

～健康づくりで10歳若返ろう～



阪南市

第1版

(令和8年7月発行)

「基本チェックリスト」について

「基本チェックリスト」によって、自分では気づきにくい心身の衰えなど、今の健康状態を知ることができます。

記入できた方は該当項目を確認してみましょう。

①運動機能：合計点数3点以上(問6から問10までの合計)

- ・足腰などの筋力が衰えているおそれがあります。生活全般が不活発になったり、転倒などから寝たきりを招く危険があります。
- ・散歩やひざの屈伸などで足腰を鍛えましょう。

 **運動のページをチェック！ (p.5～12.19.20)**

②栄養：合計点数2点(問11・問12)

- ・栄養が足りていないおそれがあります。栄養不足になると筋肉が衰えたり病気にかかりやすくなるなど全身が衰弱しやすくなります。
- ・肉や魚、大豆食品などを積極的に食べて栄養状態に注意しましょう。

 **栄養のページをチェック！ (p.21)**

③口腔機能：合計点数2点以上(問13から問15までの合計)

- ・歯や口の状態など、口腔の機能が低下しているおそれがあります。食べたり飲み込んだりしにくくなると、低栄養状態や肺炎などになる危険があります。
- ・歯科医に相談してみましょう。

 **口腔のページをチェック！ (p.22)**

★健康づくり/介護予防に関する教室・講座情報は、ウェブサイトで発信予定です。ウェブサイトへは「はんなん健康応援プラン」で検索、もしくは右記を読み取りください。

詳細は p.18 に記載しています。ぜひご覧ください。



④閉じこもり：問16が「いいえ」(問16・問17)

- ・閉じこもり気味です。家に閉じこもっていると心身の機能が衰えやすくなり、全身の衰弱や認知症、うつ病などを招くおそれがあります。

問17も該当している人は要注意。

- ・少なくとも週に1度は外出しましょう。

⑤認知機能：いずれかに該当(問18から問20までの合計)

- ・認知症は、予防と早期発見・早期治療が重要です。
- ・気になる方は、医療機関や地域包括支援センターなどで相談してみましょう。

⑥うつ傾向：2点以上(問21から問25までの合計)

- ・うつ傾向のおそれがあります。うつ病になると心身の機能が衰えやすくなります。
- ・うつ状態が続いて生活にも影響している場合は、かかりつけ医や専門医を受診してみましょう。



つながりのページをチェック！(p.13-16.26.27)

該当項目が多い場合や気になることがあれば専門職に相談しましょう。
阪南市では月1回「ミナジレα（自立支援型地域ケア会議）」という検討会を行い、一人ひとりの生活や目標に応じてアドバイスをを行っています。
気になる方は p.23 をチェック！

基本チェックリストは次ページへ！！



基本チェックリスト

No.	質問項目	回答 (いずれかに○を お付けください)	
		0.はい	1.いいえ
1	バスや電車で一人で外出していますか	0.はい	1.いいえ
2	日用品の買い物をしていますか	0.はい	1.いいえ
3	預貯金の出し入れをしていますか	0.はい	1.いいえ
4	友人の家を訪ねていますか	0.はい	1.いいえ
5	家族や友人の相談にのっていますか	0.はい	1.いいえ
6	階段を手すりや壁をつたわずに昇っていますか	0.はい	1.いいえ
7	椅子に座った状態から何もつかまらずに立ち上がっていますか	0.はい	1.いいえ
8	15分位続けて歩いていますか	0.はい	1.いいえ
9	この1年間に転んだことがありますか	1.はい	0.いいえ
10	転倒に対する不安は大きいですか	1.はい	0.いいえ
11	6ヶ月間で2～3kg以上の体重減少がありましたか	1.はい	0.いいえ
12	身長 cm 体重 kg (BMI=) (注)	BMI が 18.4 以下なら 1 点	

13	半年前に比べて固いものが食べにくくなりましたか		1.はい	0.いいえ
14	お茶や汁物等でむせることがありますか		1.はい	0.いいえ
15	口の渇きが気になりますか		1.はい	0.いいえ
16	週に1回以上は外出していますか		0.はい	1.いいえ
17	昨年と比べて外出の回数が減っていますか		1.はい	0.いいえ
18	周りの人から「いつも同じ事を聞く」などの物忘れがあると言われますか		1.はい	0.いいえ
19	自分で電話番号を調べて、電話をかけることをしていますか		0.はい	1.いいえ
20	今日が何月何日かわからない時がありますか		1.はい	0.いいえ
21	(ここ2週間)毎日の生活に充実感がない		1.はい	0.いいえ
22	(ここ2週間)これまで楽しんでやれていたことが楽しめなくなった		1.はい	0.いいえ
23	(ここ2週間)以前まで楽にできていたことが今ではおっくうに感じられる		1.はい	0.いいえ
24	(ここ2週間)自分が役に立つ人間だと思えない		1.はい	0.いいえ
25	(ここ2週間)わけもなく疲れたような感じがする		1.はい	0.いいえ

(注) BMI＝体重 (kg) ÷身長 (m) ÷身長 (m) が18.5未満の場合に該当とする。

はんなん元気塾！

“楽しく”をキーワードに《楽に》《運動》《頑張る》のステップアップで運動を習慣化させるとともに、毎回の健康に関する講話学習を積み重ねて、より健康への関心を高めていただけるよう、また「介護がいらない生活！」を目標に、運動教室を実施します。理学療法士による運動と講話がセットの教室です。

【対象】本市在住でおおむね 60 歳以上の人

【場所/日時/定員】4 コース(各コース 9 回・75 分程度/回)

A.阪南市立総合体育館 (火)①13:30 ②15:00 各約 60 名
~~4/21、28・5/19、26・6/2、16、23、30・7/7~~
⇒募集は終了いたしました。

B.阪南市立保健センター(金)①13:30 ②15:00 各約 45 名
~~7/24、31・8/7、14、21・9/4、11、25・10/2~~
⇒募集は終了いたしました。

C.阪南まもる館(阪南市防災コミュニティセンター)
(木)①13:30 ②15:00 各約 45 名
10/8、15、22・11/12、19、26・12/3、10、17

D. 箱作西住民センター(水)①9:30 ②11:00 各約 20 名
1/6、20、27・2/3、10、17、24・3/3、10

【講師】 清水 宏吏氏(理学療法士)

【持物】 上履き(阪南市立総合体育館)・名札・飲料
タオル・動きやすい服装でお越しください。

【申込み】

申込み開始時期等は広報はんなん、またはp.18「はんなん健康応援プラン」ウェブサイトに掲載予定。

申込み多数の場合は抽選です。

※電話申込みはできません。

※医師から運動を制限されている人は参加できません。

※教室に空きがある場合は途中参加可能です。



【その他】

p.1 記載「基本チェックリスト(自分では気づきにくい心身の衰えなど、今の健康状態を知ることができます)」を教室の初回と最終回に実施します。教室に参加する前後のご自身の健康状態の変化等を知るきっかけにさせていただきます。

お問合せ先(平日 9:30~17:00)

はんなん健康応援プラン事務局

阪南市健康福祉部健康増進課

☎ 070-1436-6503

080-7078-8782 (2 回線)

☎ 072-472-2800

はんなん元気塾！

しゃっきりコース

柔軟性や筋力アップ、脳のトレーニング、基礎体力向上をめざす介護予防プログラムです。

今年度からの新設コースです。

基本チェックリスト(p.1 参照)を初回と最終回に行います!!

教室に参加する前後のご自身の健康状態の変化等を知るきっかけづくりにしていただけます。



【対象】

本市在住でおおむね 60 歳以上の人

各校区（1、2 下荘・3 朝日）内にお住まいの方に限ります。

【場所/日程】下記参照（全 6 回）

【時間】10:00-11:15(約 15 分講話学習含)

コース		校区・地区	場所	1 回目	2 回目
1	木曜日(第2・4)	下荘	箱の浦東 住民センター	5月14日(木)	5月28日(木)
2	木曜日(第1・3) ※3/11のみ第2	下荘	箱作住民 センター	1月7日(木)	1月21日(木)
3	火曜日(第2・4) ※2/16のみ第3	朝日	緑ヶ丘住民 センター	1月12日(火)	1月26日(火)

※1 コースは終了しました。



【講師】 1,2コース 松下 裕子 先生、3コース 白石 忍 先生

【持物】 飲料・タオル(参考:縦長長方形 80×34 センチ程度)
動きやすい服でお越しください。

【申込み】 不要・当日直接会場へお越しください。

【参加費】 無料

コース	3 回目	4 回目	5 回目	6 回目	参加範囲
1	6月11日(木)	6月25日(木)	7月9日(木)	7月23日(木)	校区内在住のみ
2	2月4日(木)	2月18日(木)	※3月11日(木)	3月18日(木)	校区内在住のみ
3	2月9日(火)	※2月16日(火)	3月9日(火)	3月23日(火)	校区内在住のみ

※1 コースは終了しました。

お問合せ先

はんなん健康応援プラン事務局

☎ 070-1436-6503

080-7078-8782 (2 回線)

阪南市社会福祉協議会

☎ 072-429-9882

はんなん元気塾！ のびのび体操コース

リズムに合わせてはつらつと、介護予防に取り組みませんか？
昨年に続き、楽しい健康講話もあります。

基本チェックリスト(p.1 参照)を初回と最終回に行います!!
教室に参加する前後のご自身の健康状態の変化等を知るきっかけづくりにしていただけます。

【対象】本市在住でおおむね 60 歳以上の人

【場所/日程】下記参照（全 6 回）

【時間】13:30-14:45(約 15 分講話学習含)



コース		校区・地区	場所	1 回目	2 回目
①	火曜日	朝日	緑ヶ丘住民センター	5月12日(火)	5月26日(火)
②	水曜日	下荘	箱作住民センター	5月13日(水)	5月27日(水)
③	木曜日	西鳥取	鳥取住民センター	5月14日(木)	5月28日(木)
④	金曜日	福島	福島住民センター	5月15日(金)	5月29日(金)
⑤	月曜日	西鳥取	鳥取住民センター	9月14日(月)	9月28日(月)
⑥	火曜日	下荘	鴻和住民センター	9月15日(火)	9月29日(火)
⑦	金曜日	福島	福島住民センター	9月11日(金)	9月25日(金)
⑧	火曜日	尾崎	尾崎住民センター	1月5日(火)	1月19日(火)
⑨	木曜日	桃の木台	桃の木台西住民センター	1月7日(木)	1月21日(木)

※①～④コースは終了しました。

【講師】 谷川直美 氏

【持物】 上靴・飲料・タオル・動きやすい服でお越しください。

【申込み】 不要・当日直接会場へお越しください。

【参加費】 無料

【注意事項】

★実施校区(地区)内にお住まいの方限定となります。

お問合せ先

はんなん健康応援プラン事務局

☎ 070-1436-6503

080-7078-8782 (2 回線)

阪南市社会福祉協議会

☎ 072-429-9882

コース		3 回目	4 回目	5 回目	6 回目	参加範囲
①	火曜日	6月9日(火)	6月23日(火)	7月7日(火)	7月21日(火)	校区内在住のみ
②	水曜日	6月10日(水)	6月24日(水)	7月8日(水)	7月22日(水)	校区内在住のみ
③	木曜日	6月11日(木)	6月25日(木)	7月9日(木)	7月23日(木)	校区内在住のみ
④	金曜日	6月12日(金)	6月26日(金)	7月10日(金)	7月24日(金)	校区内在住のみ
⑤	月曜日	10月5日(月)	10月19日(月)	11月2日(月)	11月16日(月)	校区内在住のみ
⑥	火曜日	10月13日(火)	10月27日(火)	11月10日(火)	11月24日(火)	校区内在住のみ
⑦	金曜日	10月9日(金)	10月23日(金)	11月6日(金)	11月20日(金)	校区内在住のみ
⑧	火曜日	2月2日(火)	2月16日(火)	3月2日(火)	3月16日(火)	校区内在住のみ
⑨	木曜日	2月4日(木)	2月18日(木)	3月4日(木)	3月18日(木)	校区内在住のみ

※①～④コースは終了しました。

はんなん元気塾!Plus⁺ 【AM・PM】

自由に参加できる運動きっかけづくり教室!!

申込不要なので、お気軽に会場へお越しください。

健康運動指導士等による椅子等を使った運動を中心とした教室です。

AM コースは(木)or(金)、PM コースは(水)or(金)に開催します

【対象】本市在住でおおむね 60 歳以上の人

【場所】阪南市地域交流館 体育施設

【定員】60 名(定員超過時は次回以降の優先参加券をお渡し)

【持物】上靴・名札・飲料・タオル(参考:縦長長方形 80×34 センチ程度)・動きやすい服でお越しください。

【申込み】不要・先着順

【参加費】不要



AMコース

【日程】全9回

5/8(金) 6/12(金) 7/2(木) 9/11(金) 10/9(金)
11/6(金) 12/24(木) 1/28(木) 3/5(金)

【時間】10:00-11:00

【講師】松下 裕子氏・鎌田 麻美子氏・白石 忍氏

※講師は日程により異なります※

PMコース

【日程】全9回

5/20(水) 6/17(水) 7/17(金) 9/16(水) 10/21(水)
11/18(水) 12/11(金) 1/29(金) 3/17(水)

【時間】13:30-14:30

【講師】谷川 直美氏

お問合せ先(平日 9:30~17:00)

はんなん健康応援プラン事務局

阪南市健康福祉部健康増進課

☎ 070-1436-6503

080-7078-8782 (2回線)

☎ 072-472-2800

はんなんエンジョイ講座

「楽しく健康に！」をテーマに、多種多様なジャンルの講座を計 12 テーマ・市内 4 カ所、ほぼ毎月開催します。

【対象】本市在住でおおむね 40 歳以上の人

【場所】【日時】下記ご参照・80 分程度

1. 阪南まもる館(阪南市防災コミュニティセンター)
2. 阪南市立総合体育館
3. 阪南市立保健センター
4. 近畿大阪高等学校もしくは箱作西住民センター

日程	会場	テーマ
9/15(火) 10:00	阪南まもる館	血糖値が気になる方へ
9/15(火) 13:00	阪南市立総合体育館	～食べ方の工夫で健康なカラダづくり～ からだの元気度チェック(AGEs)も実施予定
9/26(土) 10:00	阪南市立保健センター	お口の健康が寿命を左右
9/26(土) 13:00	近畿大阪高等学校	～パタカ測定で自分の口腔機能を知ろう!～
10/6(火) 10:00	阪南まもる館	顔の筋肉を動かしてみよう
10/6(火) 12:40	阪南市立総合体育館	～顔を動かして明るく元気に～
10/17(土) 10:00	阪南市立保健センター	顔の筋肉を動かしてみよう
10/17(土) 12:40	近畿大阪高等学校	～顔を動かして明るく元気に～
11/7(土) 10:00	阪南市立保健センター	血糖値が気になる方へ
11/7(土) 13:00	近畿大阪高等学校	～食べ方の工夫で健康なカラダづくり～ からだの元気度チェック(AGEs)も実施予定
11/17(火) 10:00	阪南まもる館	お口の健康が寿命を左右
11/17(火) 13:00	阪南市立総合体育館	～パタカ測定で自分の口腔機能を知ろう!～

2/2(火) 10:00	阪南まもる館	キックボクシング ~ストレスを蹴飛ばせ！ 楽しい KICK-WELLNESS 体験~
2/2(火) 13:00	阪南市立総合体育館	
2/6(土) 10:00	阪南市立保健センター	
2/6(土) 13:00	近畿大阪高等学校	

※12月・1月・2月・3月も開催予定。詳しくはウェブサイトや広報等でお知らせします。

【定員】 場所・テーマにより異なります。

【持物】

上靴（阪南市立総合体育館・近畿大阪高等学校）・飲料・タオル・動きやすい服でお越しください。

【申込み】 お電話等

【参加費】 不要

【詳細】 お申込み開始日程や今後のテーマ等は広報はんなん、またはp.18「はんなん健康応援プラン」ウェブサイトに掲載予定。

※イメージ



お問合せ先(平日 9:30~17:00)

はんなん健康応援プラン事務局

☎ 070-1436-6503

080-7078-8782 (2回線)

阪南市健康福祉部健康増進課

☎ 072-472-2800

出張健康講座

皆さんの健康づくり・介護予防を応援するため、皆さんからのリクエストに応じて、地域の集まりに伺います。

生活習慣病や介護予防やフレイル予防、お口の健康などの健康に関する講話や健康・体力チェックを実施します。

いただいたリクエスト内容に応じて、保健師や管理栄養士、歯科衛生士、理学療法士等が地域で活動する団体やグループに向いて健康講座を開催いたします。

出張健康講座を活用し、健康づくりのヒントにしてください。

【対象】本市在住・在勤・在学の5名以上で構成された団体

【日時】平日 9:30-17:00 までの30～90分程度

【会場】会場手配や催し周知は申込者側でお願いします。

【申込み】必要/下記へお問合せください。

【参加費】無料

【注意事項】営利等を目的とした催しには、講師を派遣できません。

お問合せ先(平日 9:30~17:00)

はんなん健康応援プラン事務局

阪南市健康福祉部健康増進課

☎ 070-1436-6503

080-7078-8782 (2回線)

☎ 072-472-2800

はんなんいきいき倶楽部 (いきいき百歳体操 など)

いきいき百歳体操などの住民主体の健康づくり・介護予防を応援（サポート）します。

いきいき百歳体操は椅子を使い、手首、足首に重りを巻き、DVDを見ながらゆっくりと体操することで筋力アップをめざします。転倒予防のための全身の体操です。

年齢に関係なく、体力に自信のない人でも参加でき、地域の皆さんが希望する場所で自主的に体操を行うことができます。

開始の際には、担当がご説明等をさせていただくので、安心してスタートしていただけます。

始めるには条件がありますので、詳しくは下記にお問合せください。



お問合せ先(平日 9:30~17:00)

はんなん健康応援プラン事務局

☎ 070-1436-6503

080-7078-8782 (2 回線)

阪南市健康福祉部健康増進課

☎ 072-472-2800

はんなん健康まつり

～はかって知ろう!自分のカラダ～

無料の健康・体力測定イベントです！

健康をテーマにした体験/測定をご提供予定です。



日々、健康に気を遣っている方!!

そろそろ身体のことについて意識してみようかなという方!!

どんなことに気を付けると良いのか分からないという方!!

・・・どなたでもご参加いただけます。

自分事として、まずは参加することから始めてみませんか？

【対象】本市在住の方

【場所】サラダホール(阪南市立文化センター小ホール)

阪南まもる館(阪南市防災コミュニティセンター)

【日時】令和8年12月5日(土)時間未定

【参加費】無料



最新情報は、広報はんなん、またはp.18「はんなん健康応援プラン」ウェブサイトに掲載予定

お問合せ先(平日 9:30~17:00)

はんなん健康応援プラン事務局

☎ 070-1436-6503

080-7078-8782 (2回線)

阪南市健康福祉部健康増進課

☎ 072-472-2800



はんなん健康応援プラン

これまでの健康づくり/介護予防の取り組みをより良くし、
阪南市の健康寿命を延ばす「新しい取り組み」と
「住民主体の持続可能な取り組み」を応援します。

「はんなん健康応援プラン」WEB サイトをご存じですか！？

本みちがえる手帳の掲載内容や
各申込み開始に関する情報等、
順次 WEB サイトへ掲載予定です。



詳細は右記二次元コードの読み取り、
もしくは「はんなん健康応援プラン」
と検索ください。



※掲載のタイミング等により、既に締切りや満員になっている場合があります。
あらかじめご了承ください。

お問合せ先(平日 9:30~17:00)

はんなん健康応援プラン事務局

阪南市健康福祉部健康増進課

☎ 070-1436-6503

080-7078-8782 (2 回線)

☎ 072-472-2800



おうちでできるエクササイズ①

ご紹介してきた阪南市の健康づくり・介護予防教室にぜひ参加してみましょう!! そしておうちでの時間にエクササイズも取り入れてみませんか? おうちで簡単にできる体操をご紹介します!!

いつでもどこでも簡単継続!! タオル運動

○毎日できればやってみよう!ストレッチ編

☒ 体幹の側屈運動

①痛みがない範囲で、棒やタオルを持って身体を横に倒してみよう。しっかりストレッチしよう



15~30 秒程度



肩関節伸展運動

肩幅以上にタオルを後方に持って
痛みない範囲で後ろに持ちあげよう



胸や肩の前が伸びるのを感じよう

Point !

いずれもムリは禁物です。

ご自身のお身体に合わせて楽しくやってみましょう！

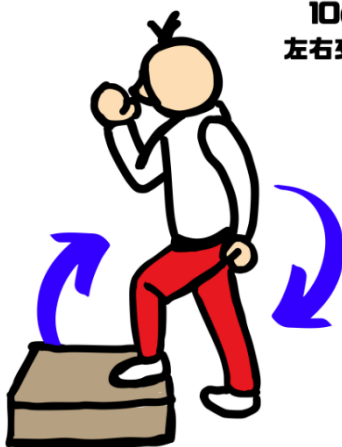
このようなエクササイズを元気塾!で発信していきます。

○2.3 日ごとにやってみよう!筋トレ編

☑ 段差昇降

10cm程度から階段の高さ
左右交互に上り下りしましょう

目指せ!10回!



☑ タオルギャザー

タオルを指でゆっくり寄せていきましょう



おうちでできるエクササイズ②

いつまでも元気なカラダであり続けるために…

運動教室への参加やエクササイズをすることは大切です!!

そして「栄養をきちんと摂ること」、「よく咀嚼すること」も同じくらい大切です。日々の少しの心がけで実践可能です!!

○栄養について



食事

食事でフレイル予防

筋肉のもとになるたんぱく質をしっかりとりましょう

1日1回は、

主食	主菜	副菜
(ごはん・パン・麺)	(肉・魚・卵・大豆製品)	(野菜・きのこ・いも・海藻料理)

を組み合わせた食事を!

〈組み合わせ例〉

主食



副菜



主菜

豚汁

さけおにぎり
野菜たっぷり豚汁

主菜



主食



副菜



温玉うどん
トッピングで大根おろし



そしゃく 〇咀嚼について

健 ☐


けんこう
健口でフレイル予防

舌やその周りの筋肉が衰えることで、食事でもせたり、咀嚼が難しくなったり、話しにくくなったりします。予防のために、「パ」「タ」「カ」の発声で、くちびるや舌をよく動かしましょう。

パタカ発声

できるだけ速くはっきりと声を出しながら、続けて5秒発音します。

「タ」舌前方の動き

「パ」舌後方の動き

「カ」口唇の動き

「パパパ…」
「タタタ…」
「カカカ…」
「パタカパタカ…」

※歌ったり詩を朗読したり、早口言葉も効果的です。

※セルフケアに加えて定期的に歯科健診を受けましょう

阪南市自立支援型地域ケア会議

～ミナジレα～

阪南市では、いつまでも元気に住み慣れた地域で生活ができるように各分野の専門スタッフと一緒に、自立支援型地域ケア会議（ミナジレα）を開催しています。会議では、ADL(日常生活動作：食事、トイレ、歩行など)や、IADL(応用的な動作：買い物、調理などライフスタイルを反映する動作)等の助言が受けられます。その内容を1枚のシート（アドバイスシート p.25 参照）にしてお渡しし、生活をより良くするきっかけとなるような支援を行っています。

【対象】

・40歳以上の方で「要介護認定を受けられている方(申請中含む)」および「事業対象者※」

※事業対象者:従来の総合事業対象者のほか、過去一年間に基本チェックリスト(p.1～p.4)の基準に該当した者(本事業のみの取扱い)

・本人の同意がある

・自立に向けて意欲がある(○○ができるようになりたい！など、明確な目標があると望ましいです)

※自立を阻害する重度の症状や医療的な治療が優先されと思われる症状を有する場合は一度問い合わせ先までご相談ください。

★会議に参加する方々★

○理学療法士・作業療法士：

生活の中の基本動作（立ち上がり・立位保持・歩行など）の維持や改善・悪化防止などの観点から助言、相談が行えます。

○言語聴覚士もしくは歯科衛生士：

お口の中の衛生状態や歯（義歯等）の状態、食べ物を噛むこと・飲み込むことなどのお口の機能を健全に保ち、口腔ケアや安全な食べ方を支援する観点からの助言や相談が行えます。

○管理栄養士：日常生活を営む上で基本となる食事について適切な栄養摂取といった観点からの助言や相談を行えます。

○地域包括支援センター職員・ケアマネジャー：

自立に向けた地域資源の活用や必要に応じて介護保険のサービスに関する助言や相談が行えます。

○看護師：病気の症状や薬の管理、日常生活の状況などの観点からの助言や相談が行なえます。

お問合せ先

阪南市健康福祉部介護保険課 072-489-4526

尾崎・東鳥取地域包括支援センター 072-493-2304

西鳥取・下荘地域包括支援センター 072-447-6428

介護予防拠点



介護予防拠点とは・・・

子どもから高齢者までが、気軽に通える身近な場所で、運動や脳トレ、健康についての活動を実施する「通いの場」です。

・いきいき交流センター

場 所 自然田 1880 番地の 5

連絡先 NPO 法人阪南シニアベンチャークラブ

TEL072-471-6575

・えぷろんの会

場 所 光陽台 1 丁目 16 番 10 号（総合体育館前）

連絡先 NPO 法人くらしのたすけあいえぷろんの会

TEL072-473-6606

・おざきエーライン

場 所 尾崎町 71-1（万代尾崎店前）

連絡先 一般社団法人リュウ

TEL080-9282-8212

・はこつくりエーライン

場 所 箱作 331 サンヒルズ箱作 103 号

連絡先 一般社団法人リュウ

TEL070-4446-6363



地域包括支援センターとは

高齢者が住み慣れた地域で生活が続けられるように、介護、保健、医療、福祉などのさまざまな相談を、包括的に支援を行う機関です。保健師、社会福祉士、主任ケアマネジャー等が連携をとりながら、「チーム」となって支援を行います。

尾崎・東鳥取圏域

阪南市尾崎・東鳥取地域包括支援センター

(社会医療法人 生長会)

所在地：阪南市下出 57-4 尾崎ハーブビル 1 階

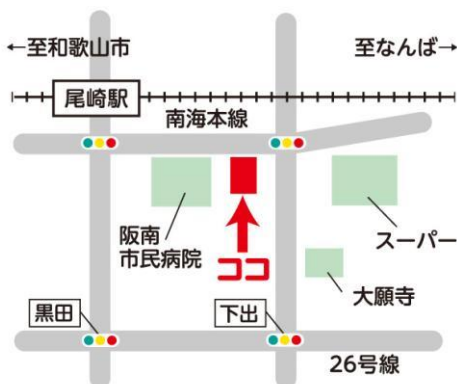
最寄り駅：南海線尾崎駅より徒歩 3 分

開所日時：月～土曜日 8 時 45 分～17 時 15 分

※日曜、祝日及び年末年始は閉所
(緊急時は電話転送により対応可)

電話：072-493-2304

阪南市民病院と共催
予約不要！
お待ちしております♪



／ まちの保健室 ／

日時：偶数月第 1 金曜日

14～16 時

◆開催予定：8/7、10/2、12/4
(R9) 2/5

場所：市役所正面玄関入って左手

★血圧測定や体組成（体脂肪率、筋肉量など）測定、医療専門職による個別相談等を行っています。



圏域について

○尾崎・東鳥取圏域…尾崎町1丁目～8丁目・尾崎町
下出・黒田・鳥取中・石田・自然田・桑畑
さつき台・緑ヶ丘・和泉鳥取・山中溪

○西鳥取・下荘圏域…新町・鳥取・光陽台・鳥取三井・舞・淡輪
貝掛・箱作・南山中・箱の浦・桃の木台

西鳥取・下荘圏域

阪南市西鳥取・下荘地域包括支援センター

(社会福祉法人 阪南市社会福祉協議会)

所在地：阪南市箱作 3515-7

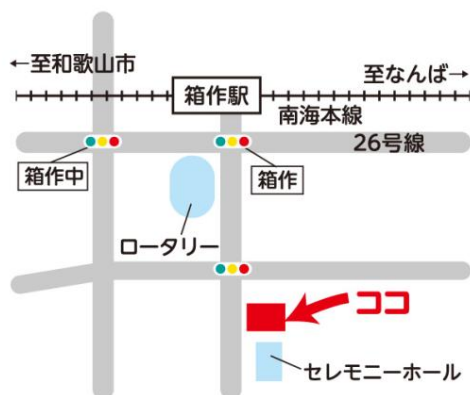
最寄り駅：南海線箱作駅より徒歩4分

開所日時：月～土曜日 8時45分～17時15分

※日曜、祝日及び年末年始は閉所

(緊急時は電話転送により対応可)

電話：072-447-6428



アスマイルについて

【令和9年2月に新しいアプリへ移行されます】

おおさか健活マイレージ「アスマイル」は、18歳以上の府民であれば誰でも使える、無料のスマートフォンアプリです。歩く、朝食をとるなど、毎日の簡単な健康づくり活動を「アスマイル」に記録することでポイントを貯めて、貯めたポイントに応じて毎週・毎月行われる抽選に参加できます。当選すると、コーヒーやスムージー、電子マネーなどの特典がもらえます。

- 1.スマートフォンに「アスマイル」をダウンロードし、会員登録します。



←アスマイルのダウンロードはこちらから。

二次元コードが読み取れない場合は、
アプリストアで「アスマイル」と検索してください。

- 2.毎日「アスマイル」を開いて、健康づくり活動を記録しましょう。
- 3.毎週・毎月行われる抽選に参加しましょう。
- 4.当選すると素敵な特典がもらえます。



さらに詳しい内容は[アスマイルホームページ](#)へ→

お問合せ先

(アプリ、ポイント、抽選・特典、イベント、歩数計など)

おおさか健活マイレージ アスマイル事務局

06-6131-5804



健康記録表



日時	体温	血圧
	°C	/
	°C	/
	°C	/
	°C	/
	°C	/
	°C	/
	°C	/
	°C	/
	°C	/

日時	体温	血圧
	°C	/
	°C	/
	°C	/
	°C	/
	°C	/
	°C	/
	°C	/
	°C	/
	°C	/



メモ

