

専門スタッフに
無料で
相談できます



こんな
お悩み
ありませんか？

コロナ禍の
外出自粛で

体調が
よくないけど、
病院へ行くほど
ではないか…



話し相手が
ほしいけど、
どこにいけば
いいんだろう…



最近階段
上るのがつらい。
フレイルかな…



血圧が高いけど、
食事はどうしたら
いいんだろう…



神戸市シニア健康相談ダイヤル

Tel 078-322-5999

受付時間 月曜～金曜 10時～15時
(祝日・年末年始を除く)

看護師など専門スタッフがご相談に
対応!どなたでも気軽にお電話ください!

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。