

◆ あなたのフレイル状態をチェックしましょう！ ◆

フレイルとは、年齢を重ねることで、筋力や認知機能、人との交流などの心身の活力が低下し、健康な状態から介護が必要な状態へ移行しやすくなった「虚弱」の段階をいいます。

下記質問票は、フレイル状態を確認できるものになっていますので、ぜひ確認してみましょう。



類型別	No	質問文	回答
認知度	※	「フレイル」という言葉と意味を知っていますか	①言葉も意味も知っている ②意味は知らない ③言葉も意味も知らない
健康状態	1	あなたの現在の健康状態はいかがですか	・よい ・まあよい ・ふつう ・あまりよくない ・悪い
心の健康状態	2	毎日の生活に満足していますか	・満足 ・やや満足 ・やや不満 ・不満
食習慣	3	1日3食きちんと食べていますか	はい いいえ
口腔機能	4	半年前に比べて固いものが食べにくくなりましたか ※さきいか、たくあんなど	はい いいえ
	5	お茶や汁物等でむせることがありますか	はい いいえ
体重変化	6	6カ月間で2～3kg以上の体重減少がありましたか	はい いいえ
運動・転倒	7	以前に比べて歩く速度が遅くなってきたと思いますか	はい いいえ
	8	この1年間に転んだことがありますか	はい いいえ
	9	ウォーキング等の運動を週1回以上していますか	はい いいえ
認知機能	10	周りの人から「いつも同じことを聞く」などの物忘れがあるとされていますか	はい いいえ
	11	今日が何月何日かわからない時がありますか	はい いいえ
喫煙	12	あなたはタバコを吸いますか	・吸っていない ・吸っている ・やめた
社会参加	13	週に1回以上は外出していますか	はい いいえ
	14	ふだんから家族や友人とお付き合いがありますか	はい いいえ
ソーシャルサポート	15	体調が悪いときに、身近に相談できる人がいますか	はい いいえ

回答欄右側に○がつけば、その項目についてフレイルの兆候があるということになります。回答欄右側に○が多くついた場合でも、早めに気づき、適切な運動や栄養摂取、社会参加などに取り組むことで、健康な状態へ改善できる可能性があります。

歩数チェックの受付窓口である各老人福祉センターでは、医師による無料の健康相談を実施していますので、フレイルや健康に関する不安や疑問がある方は、ぜひご活用ください。（実施日などの詳細は各老人福祉センターでご確認ください。）

「いきいき100万歩運動事業」のお問い合わせ先

老人福祉センター千代木園

TEL/FAX 06-6417-9162
休園日／月曜日・祝日

総合老人福祉センター

TEL 06-6489-1112
FAX 06-6489-1135
休園日／日曜日・祝日

老人福祉センター鶴の巣園

TEL/FAX 06-6491-1085
休園日／水曜日・祝日

尼崎市役所 包括支援担当

TEL 06-6489-6356
FAX 06-6489-6528
閉庁日／土・日曜日・祝日

老人福祉センターワークセンター和楽園

TEL/FAX 06-6488-2485
休園日／木曜日・祝日

※各場所の所在地等は
こちらの二次元コード
からご確認ください→



尼崎市 HP



発行
尼崎市福祉局 包括支援担当
編集
社会福祉法人 尼崎市社会福祉協議会
尼崎市東難波町4丁目9番25号
尼崎市立総合老人福祉センター内
TEL 06-6489-1112
FAX 06-6489-1135

◆ 「歩数チェック」臨時受付窓口を設置します ◆

福喜園閉園に伴い、他の施設で歩数チェックをすることが難しいといったご意見がありましたので、臨時受付窓口を設置します。

【場所】武庫西生涯学習プラザ（武庫の里1-13-29）

- ・令和8年10月 7日（水） 10時～12時
- ・令和8年12月18日（金） 14時～16時
- ・令和9年 2月15日（月） 14時～16時

なお、上記の日程以外は受付できませんので、ご注意ください。

本件についてのお問い合わせは、
尼崎市包括支援担当
（TEL. 06-6489-6356）まで。

アクセス方法等はこちら



1千万歩・5千万歩を新たに達成された方へ令和8年度「ひゃくまんぼのつどい」にて祝福状の贈呈式を行います！

対象の方には、日程等のお知らせと出欠確認のご案内を個別に送付させていただきます。

令和8年8月31日までに窓口で達成を確認した方が対象です。余裕をもって歩数チェックへお越しください。

◇ 令和8年度も、老人福祉センターではウォーキングに関してさまざまなイベントを開催しています！ ◇

シニア体力測定・体組成測定会

6種目の体力測定と体組成測定を行うイベントです。健康増進の第一歩はご自身の身体の状態を知るところから。今後の実施予定園：総合老人

歩行測定会

測定器をつけて歩くことで、ご自身の歩き方（歩行速度や身体への負荷等）を数値化することができます。測定後は、健康に良い歩き方の講習会も行います。今後の実施予定園：鶴の巣園・千代木園

シニア・ウォーキング教室

専門家から身体に優しい歩行方法等を学んでいただく全5回の教室です。今後の実施予定園：総合老人・鶴の巣園・千代木園

お申込み方法や開催日程等の詳細は市報あまがさきにて順次掲載予定です。どうぞふるってご参加ください！



和楽園で今年度で開催したシニア・ウォーキング教室の様子です！

次号「ひゃくまんぼ通信（第64号）」についてのお知らせ

次号（64号）は、郵送での配付はせず、右記二次元コード先に12月頃に掲載予定です。



尼崎市 HP



尼崎市協 HP

「ひゃくまんぼ通信第62号」にてお知らせしました「記念品」に関する意見募集につきまして、多くのご意見をお寄せいただき、誠にありがとうございました。皆様からいただいた貴重なご意見を参考にしながら、今後の方針について検討を進めていきます。



大物公園の周りを歩いてみよう！

5月4日にリニューアルオープンした大物公園の周りを、総合老人福祉センターの職員2名でぐるりと歩いてみました。私たち2名とも、リニューアル後の大物公園に入るのは初めてなので、わくわくドキドキです



まずは、公園のシンボルでもある蒸気機関車D51にご挨拶。ところどころ色褪せた黒塗りのボディに、渋さと貫禄を感じます。普段は外から見るだけですが、なんと、一般開放の開催日には、運転席に入ることができるんです！操作レバーを握って計器をチェックすれば、気分はSL運転士。尼崎市ホームページに開催日が掲載されていますので、ぜひチェックしてみてくださいね。



また、公園中央には、約6,000平方メートルにわたる広々とした芝生広場が広がっています。私たちが取材に行ったタイミングは芝生の養生中で、残念ながらまだ一般開放されていませんでしたが、令和8年夏頃には開放予定（令和8年5月時点）とのことなので、この通信が皆様のお手元に届くころには、青々とした芝生の上でのんびり休憩ができるようになっていくかもしれません。



公園南側の遊具広場にはかわいらしい遊具がたくさん！子ども心をくすぐるカラフルな色使いに、私もついつい、童心に帰ってロープウェーでターザンごっこをしたくなってしまいました。こちらの遊具、握力の弱い子どもや、車いすの方でも遊べるように設計されたインクルーシブ遊具なのとか。元気いっぱいなお孫さんと一緒に訪れても、楽しく遊べて安心です。



今回、職員2名で歩いてみたのですが、小さな季節の変化や、まちの素敵なスポットを見つけると、互いに教えあいながら歩くのは、1人でウォーキングするのとは一味違った楽しさでした。

皆様もぜひ、ウォーキング仲間を作って、和気あいあいとおしゃべりしたり、1人で足を延ばすのに勇気がある場所へみんなで行ってみたいしながら、楽しく健康増進をめざしましょう！

ウォーキング仲間は欲しいけど、どこで見つければいいの？

シニアウォーキングクラブに入ってみませんか？

シニアウォーキングクラブは、シニア・ウォーキング教室受講修了者で組織されたウォーキング愛好者の集まりです。京都、奈良、兵庫近辺のさまざまな場所に足を延ばして、年16回のウォーキングを計画・実行しています。

ウォーキング仲間が欲しい方や、自分ひとりではなかなか足を延ばせなかった場所で歩いてみたい方に、たいへんおすすめです。



★シニアウォーキングクラブ入会説明会および受付のご案内

以下の日程でシニアウォーキングクラブの入会説明会および受付を実施いたします。

日時：令和8年8月31日（月）13時30分

場所：総合老人福祉センター

上記日程のほか、各園開催のシニア・ウォーキング教室最終日にも入会受付を実施予定です。シニア・ウォーキング教室未修了の方は、入会後に受講していただきますようお願いいたします。

★入会手続きに必要なもの

シニア・ウォーキング教室受講修了時にお渡しした名札

※未修了の方は名札なしでもお手続きできます。

会費：2,200円/年・夫婦会員3,900円/（2人分）年

バンダナ購入費：110円

