



～知って、安心!～

シニア世代のための 生活便利帳



富田林市などが行っているシニア世代のための健康、福祉、生活サービス、各種相談窓口を紹介する冊子です。ぜひ、皆さまの日々の生活にご活用ください。

富田林市

もくじ

ほんわかセンター(地域包括支援センター).....	P 2
---------------------------	-----

健康づくりに取り組む

介護予防に取り組もう「フレイルと予防のポイント」.....	P 4
健康づくり教室.....	P 6
笑顔はつらつ教室一覧.....	P 8
公共施設などでの教室・街かどデイハウス・栄養相談.....	P 9

就労・ボランティア・地域活動の紹介

シルバー人材センター・ボランティア活動.....	P 10
シニアクラブ.....	P 11
福祉委員会による地域活動.....	P 12
総合福祉会館、かがりの郷、市立老人いこいの家.....	P 13

もの忘れ・認知症について知りたい

認知症について・認知症サポーター.....	P 14
かかりつけ医への相談、専門医の鑑別診断・認知症ケアパス.....	P 15

健診(検診)・地域の医療の案内

健診・高齢者の予防接種.....	P 16
富田林保健所、歯科相談(訪問診療)、薬局の検索.....	P 17
補聴器購入費の助成.....	P 17

地域で住み続けるための情報や相談

ふれあい収集、いっぴくシステム(生活支援)、配食サービス、笑顔れんらく帳・・	P 18
見守り訪問、介護、生活相談.....	P 19
運転免許の返納、消費者トラブル(詐欺被害).....	P 20
エンディングノート、権利擁護(金銭管理・意思決定の支援).....	P 21
高齢者虐待.....	P 21
緊急通報システム、鶴亀携帯版(緊急連絡先カード)、救急医療情報キット・・	P 22
防災・減災.....	P 23

介護に関すること

介護保険サービス.....	P 24
介護者の相談.....	P 28

相談先一覧(緊急連絡先).....	P 29
-------------------	------

わたしのまちのほんわかセンター (地域包括支援センター)

ほんわかセンターは、市内に3カ所ある地域包括支援センターの愛称です。

高齢者ご本人やご家族を支えるために、さまざまな相談を受ける機関です。

総合相談

なんでも
ご相談ください



・高齢者ご本人の困りごとだけでなく、ご家族や地域の方からのご相談も受け付けています。



地域の関係機関と連携して支えます

・介護支援専門員への支援を行います。
・地域の関係者や、様々な関係機関がつながりあう「ネットワークづくり」にも取り組んでいます。



ほんわかセンター

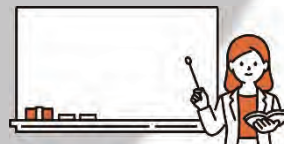
高齢者の皆さんの権利を守ります

・成年後見制度活用についての相談や、高齢者虐待、消費者被害を防ぐための取り組みなどを行っています。



自立した生活のお手伝いをします

・介護予防に取り組むためのお手伝いをします。
・要介護状態区分が、要支援1・2の方などへの介護予防のケアプランを作成します。



富田林市では、高齢者やその家族が住み慣れた地域で安心して生活できるように、介護・福祉・保健・医療などさまざまな面から総合的に支援するために、地域の身近な相談窓口として市内3つの日常生活圏域に設置しています。
詳しくは次のページへ。

ほんわかセンター(地域包括支援センター)のご案内

受付時間:月曜日～金曜日(祝日・年末年始休)
午前9時～午後5時30分

第1ほんわかセンター

富田林市常盤町1-1(富田林市役所)

☎ 0721-25-1000

担当地区:喜志中学・第一中学 校区

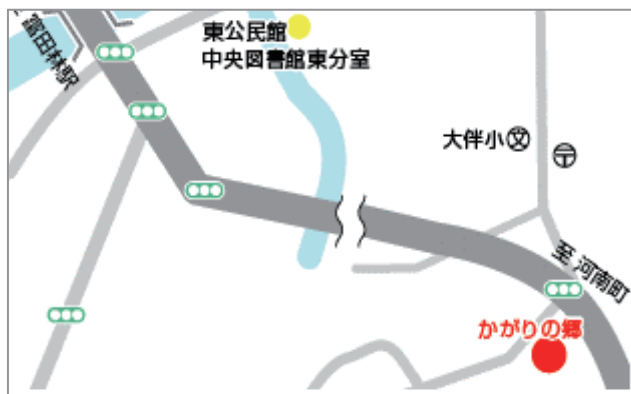


第2ほんわかセンター

富田林市南大伴町4-4-1(かがりの郷)

☎ 0721-25-8205

担当地区:第二中学・第三中学 校区



第3ほんわかセンター

(けあばる)
富田林市向陽台1-4-30(けあばる)

(けあばる金剛)
富田林市寺池台1-9-15(金剛連絡所)

☎ 0721-28-8631

担当地区:藤陽中学・明治池中学・葛城中学・
金剛中学 校区



最近、身体の衰えを感じる、 どうしたらいい？

「それ、『フレイル』かもしれません」

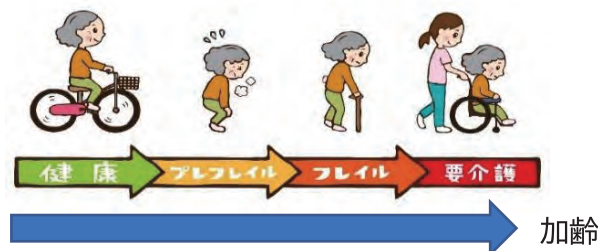
「フレイル」とは？

加齢により心身の活力が低下しはじめ、「健康」と「要介護」の中間にあたる状態のことです。そのまま放っておくと、日常生活に衰えが目立ち、介護が必要になってしまいます。

フレイルの段階で対処すれば健康な状態へ回復可能です。

フレイルは予防できる！

いつまでも自立して暮らせるように、病気への対策に加えて、日ごろからフレイル予防に取り組むことが大切です(P5)。下のフレイルチェックをして自分の状態を確認してみましょう。



フレイルチェック

改定日本版 CHS 基準

- ☐ (ここ2週間)わけもなく疲れやすくなった
- ☐ 半年で意図しない2kg以上の体重減少があった
- ☐ 歩く速度が遅くなった
- ☐ 「軽い運動」「定期的な運動」の2つともしていない
- ☐ 筋力(握力)が低下した(目安:男性28kg、女性18kg未満)

☑1～2つ
» フレイル予備軍
(プレフレイル)

☑3つ以上
» フレイル



フレイルから回復したいけど、どうすればいいの？

「短期集中予防サービス(P27)」への参加をおすすめします

フレイルの効果的な予防方法を知りたい

「健康づくり教室(P6)」への参加をおすすめします



フレイル予防のポイント！

筋力の低下を防ごう

高齢期は筋肉が減り、筋力が弱くなることにより足腰の機能が低下しやすくなります。関節痛などで動くことが困難になると、さらに筋力が低下してしまいます。

早歩き、階段を使う、体操など、日常生活の中で身体を動かすようにしましょう。



予防の一例

健康づくり教室(P6)
地域の公共施設での教室(P9)
短期集中予防サービス(P27)

栄養(食事)を摂ろう



高齢期の食生活は特に「タンパク質」と「エネルギー」が不足しがちになります。ご飯やパンなどの主食と肉・魚・卵などの主菜、野菜やキノコなどの副菜をそろえましょう。たんぱく質は筋肉をつくる元となります。鶏ささみや鶏むね肉、豚ヒレ肉、マグロ赤身、鮭、納豆、卵など意識して摂りましょう。

健康づくり教室(P6)
管理栄養士の個別相談(P9)
配食サービス(P18)

口の健康を保とう



かむ力が弱くなると食事を摂りにくくなり低栄養や飲み込みにくさ、むせにつながります。よく噛む、噛みごたえのあるものを食べる、健口体操をするなど口をよく動かしましょう。毎日の口の手入れに加えて、定期的に歯科健診を受けましょう。

歯科健康診査(P16)
健康づくり教室(P6)

社会参加でつながろう



社会とのつながりが少なくなると、孤独感が強くなります。なるべく外出して、他の人と交流する機会を増やし、社会の中に自分の居場所をつくりましょう。1日1回以上外出することが、身体にも脳にも刺激になります。

健康づくり教室(P6)
地域活動の場
(ボランティア、福祉委員会活動等)(P10~13)
補聴器購入費の助成(P17)

健康づくり教室 ～65歳以上の市民対象～ ※いずれも参加費無料

①若さ・健康・体力アップ教室

運動や食事のポイント、口の体操やケアなど、健康で若々しく過ごすために自宅で取り組める内容を紹介します。



②膝腰痛改善教室

膝や腰の痛みの改善に向けて、整形外科医による講話と運動や食事のポイントを紹介します。

③物忘れ予防教室

認知症について学び、脳トレ・運動・栄養・口のケアや音楽などを通じて、認知症への備えについて学びます。

①～③の参加の問合せは、けあばる(0721-28-8668)まで

④整形外科医監修のロコモトレ体操教室

ロコモティブシンドローム(運動器症候群)予防のための体操教室です。ロコモ度テスト、体操を行います。
広報誌等で参加者を募集します。



ロコモティブシンドロームとは、運動器の障害のために立ったり歩いたりするための身体能力(移動機能)が低下した状態のことをいいます。

⑤脳活性化教室

認知症の予防の話や簡単な運動(ストレッチ、リズム体操・脳トレ・ゲームなど)を行います。
最新の「認知機能測定」で運動効果を確認できます。
広報誌等で参加者を募集します。



⑥定点型介護予防教室

市内2ヶ所の「街かどデイハウス」で実施している介護予防教室です。
「介護予防」と「認知症予防」のプログラムがあります。
開催日時など問合せは、各街かどデイハウスまで。

街かどデイハウス名称	住 所	電話番号
ひまわり	若松町1-19-10	25-0294
きんき茶ろん(きんきうえぶ)	小金台2-5-10-102	29-0019

地域で行う健康づくり教室

※参加費無料

①ぼっちら教室

「元気なうちから、ぼちぼち始める介護予防」を合言葉に、ご近所の集会所などで「頭」や「身体」の体操を行います。

在宅介護支援センター、ほんわかセンターのスタッフが出張します。

申込み：在宅介護支援センター(P19)、ほんわかセンター(P3)



②とんだばやし発見出前講座(概ね65歳以上対象)

●「高齢期を健やかに過ごすための介護予防」

運動や食事、口の健康などのポイントを1時間程度で学べます。



●「健幸サポートミニ講座」

「ロコモフレイル予防」「ロコトレ体操」「口の健康」「エンディングノートの活用」などの動画の視聴と講話(DVDの視聴環境が必要)を1時間程度で学べます。

③ものわすれ相談(出張型)

タッチパネルパソコンで「脳の健康度」を測ります。測定時間は、一人5分程度です。

ほんわかセンターの看護職が地域の集会所などで行います。

地域の集まりの一コマとして活用してください。

④笑顔はつらつ教室(地域介護予防普及教室)

月2～4回程度、近所の人達と集会所などに集まり、自主的に運動を行います。立ち座り、階段の昇り降りなど日常生活を楽に続けるための運動をDVDを見ながら行います。介護予防サポーターや健康運動指導士等が、楽しく運動を続けられるよう、定期的にサポートします。教室一覧はP8に掲載しています。

新しく教室をつくりたい人に向けて、立ち上げのお手伝いや体験会も開催しています。



あなたの地域でも
開催しませんか？
身近なところで身体を
動かすチャンスです。



②～④の申し込み、問い合わせは、市役所高齢介護課(P29)まで

笑顔はつらつ教室一覧

R7年2月現在の情報です。 ※順不同



教室に行くと、仲間の顔を見る楽しさ、
会話できることのうれしさを感じます。
(参加者の声)

開催団体（開催場所）	
青山台自治会	（青山台自治会館）
富美ヶ丘「富友会」	（富美ヶ丘町集会所）
昭和町2老人会「貴和会」	（昭和町2丁目集会所）
清水町老人会「清友会」	（府営富田林清水住宅集会所）
新寿健康クラブ	（若松老人いこいの家(新寿荘)）
梅の里南地区福祉委員会	（梅の里西集会所）
梅の里2丁目地区福祉委員会	（梅の里2丁目集会所）
川向町地区福祉委員会	（川向町集会所）
コミュニティーセンターかがりの郷	（同所）
山手町地区福祉委員会	（山手町集会所）
板持住宅老人クラブ	（板持住宅集会所）
おたっしゃ会	（総合福祉会館）
南別井老人会	（南別井老人いこいの家）
楠風台地区福祉委員会	（楠風台自治会館）
宮甲田シニアクラブ	（宮甲田老人いこいの家）
不動ヶ丘町地区福祉委員会	（不動ヶ丘自治会館）
南寿美ヶ丘地区福祉委員会	（南寿美ヶ丘集会所）
甲南町老人クラブ「甲友会」	（甲南町集会所）
錦織老人いこいの家運営委員会	（錦織老人いこいの家(錦寿荘)）
西板持老人クラブ「西福会」	（西板持老人いこいの家(西寿荘)）
楠町地区福祉委員会	（府営楠住宅集会所）
廿山婦人会美翔クラブ	（廿山会館）
須賀台地区福祉委員会	（須賀台会館）
リベラス21老人会「リベラスクラブ」	（リベラス21 5棟パーティールーム）
金剛第3住宅	（金剛第3住宅集会所）
明治池老人いこいの家運営委員会	（明治池老人いこいの家(明寿荘)）
寺池台4丁目地区福祉委員会	（金剛団地第4集会所）
ガーデンシティコープ金剛東老人会「和く和く会」	（ガーデンシティコープ金剛東内集会所）
金剛老人いこいの家運営委員会	（金剛老人いこいの家(福寿荘)）
新日本婦人の会 富田林支部「みどり班」	（金剛ショッピングモールファミール教室）
新日本婦人の会 富田林支部「しみず班」	（新日本婦人の会 富田林事務所）

地域の公共施設等で活動している教室

(対象年齢など、詳しくは各連絡先へおたずねください。)

施設名	住所・電話	内容	ウェブページ	二次元コード
市民会館	栗ヶ池町2969-5 連絡は直接各団体へ	サークル活動、各講師による教室など	http://rainbowhall.jp/kouzakyoshitsu	
けあばる	向陽台1丁目4-30 Tel:0721-28-8688	健康づくりや生きがいづくりの講座など	https://carepal.or.jp/kouza.html	
かがりの郷	南大伴町4丁目4-1 Tel:0721-20-6070	体操やヨガ、アート、カラオケなどの団体など	https://www.kagarinosato.com/group-list	
各公民館 クラブ活動	中央:本町 16-28 Tel:0721-24-3333 東:山中田町 1-5-50 Tel:0721-25-1772 金剛:高辺台 2-1-2 Tel:0721-28-1121	各公民館のクラブ活動 (約130のクラブが活動中)	https://www.city.tondabayashi.lg.jp/soshiki/56/2385.html	
市民総合 体育館	美山台4-1 Tel:0721-24-2265	ヨガやエクササイズ、シルバーレクリエーションなどのプログラムなど	https://shisetsu.mizuno.jp/m-7129/school	
総合福祉 会館	宮甲田町9-9 Tel:0721-25-8200	体操やヨガ、太極拳、囲碁、将棋、麻雀、詩吟、カラオケなどのクラブなど	https://tonsyakyo.info/facilities	

街かどデイハウス

対象者 : 65歳以上の在宅で生活する人等
(事業対象者、要介護認定を持っている場合は対象外)

内容等 : 健康チェック、健康体操、給食、各種教室の開催など

申し込み: 市役所高齢介護課(P29)
金剛連絡所(電話 29-1401)
各ほんわかセンター(P3)
在宅介護支援センター(P19)

利用料 : 各街かどデイハウスへ、直接お問い合わせください。連絡先は(P6)に掲載しています。

管理栄養士による栄養相談

対象者: 市民 64歳未満の方も対象
(要予約)

内容等: 糖尿病、コレステロール値の異常、体重が増えた、やせてきたなど食生活の相談

申し込み: 富田林市立保健センター(P29)、または市役所高齢介護課(P29)



ご家族の
相談もどうぞ



地域で働きたい ボランティア・日中活動に参加したい

シルバー人材センター

社会参加を通して、高齢者の健康や生きがいのある生活の実現、地域社会の福祉の向上に貢献する団体です。

臨時的・短期的な仕事、例えば「市広報誌の配布、軽作業、植木の剪定、ふすまや障子の張替え、掃除、買い物」など様々です。60歳以上で働く意欲のある人、技術や得意なことを活かしたい人を募集しています。

問合せ：富田林市シルバー人材センター（電話 0721-33-4567）



ボランティア活動

社会福祉協議会では、市内のボランティア活動の推進や活動の継続を支援しています。「何かしたい」と思う人に、「生きがい」や「やりがいづくり」のきっかけとなるボランティア活動を紹介しています。

体験プログラムも定期的を開催しています。

問合せ：社会福祉協議会（P29）



地域活動について知りたい人向け 「生き生きプロジェクト」

「自分の特技や趣味を活かして、楽しく活動できる場」を見つける講座です。

内容：シルバー人材センター、ボランティア、いっぴくシステム、介護予防教室などの活動紹介

問合せ：社会福祉協議会（P29）



富田林市介護予防サポーター 「健やかスマイル」

高齢介護課では、「介護予防の大切さや方法を伝え、地域住民の健康づくりを支援するボランティア」として介護予防サポーターを養成しています。「笑顔はつらつ教室」で体操等を指導するなど、地域の教室をサポートしています。

問合せ：市役所高齢介護課（P29）



SC富田林(富田林市シニアクラブ連合会)

シニアクラブとは？

地域の仲間づくりを目的に、健康づくりや介護予防、さまざまな趣味活動をはじめ、高齢者同士の支え合い、子どもたちの見守りや交流、環境・美化活動など地域を豊かにする社会貢献活動にも取り組んでいます。



何歳から入会できますか？

60歳以上なら誰でも会員になれます（60歳未満の方でもOK）。足腰が弱ったりして常時活動に参加できなくても会員として迎え、支えあい、喜びを共にできるよう努めています。

シニアクラブに入るにはどうすればいいの？

自宅から徒歩で集まれる地域を範囲として組織化しています。もしご自宅の近くで活動しているクラブが見つからない場合は、富田林市シニアクラブ連合会事務局へお問い合わせください。

活動内容は？

○新たな出会いで、人生を楽しく…地域・身近に支え合える仲間は年齢とともに大切な存在となります。仲間の存在により、楽しく安心した生活を過ごすことができます。

○学んで動いて元気がイチバン！…体操や運動などの健康づくりや介護予防活動を行っています。また、「健康ウォーキング」や室内でもできるニュースポーツなど気軽に参加できるスポーツへの取り組みも活発に行っています。

○新たな挑戦、次なる目標…趣味・文化・レクリエーション、コーラス、ダンス、カラオケ、絵画、手芸、カメラ、パソコン、健康マージャン、旅行などの楽しい趣味・サークル活動も充実し、いきがいづくりにつながっています。作品展や発表会など、交流の機会もあります。

○やれることはみんなで支え合って…

声をかけあい見守り孤立を防ぐ

- ・ひとり暮らしや高齢者世帯、家に閉じこもりがちな人への声かけや情報提供を通じて孤立を防ぎます。
- ・高齢者の暮らしの困りごと（ゴミ出し・電球の交換・大工作業・庭木の剪定・買い物支援など）は、地域の高齢者同士で、できることから支え合っています。

やれることで支え合う



申し込み、問合せ：市シニアクラブ連合会事務局（電話 0721-25-8261）

福祉委員会による地域活動

小地域ごとに、地域住民による見守りや援助活動など支え合い、助け合いの取り組みを通して、地域の中で孤立することなく安心して生活できるよう、地域福祉活動を推進する団体です。代表的なものとして「ふれあいサロン」「いきいきサロン」「ティーサロン」といった集いの場があります。地区の集会所などで月1～4回程度集まり、みんなで体操をしたり、お茶を飲んだり、趣向を凝らして自主的に運営しています。

参加希望の人は、社会福祉協議会(P29)へお問い合わせください。

	福祉委員会	地域	場所
喜志西	梅の里2丁目	梅の里2丁目	梅の里2丁目集会所
	梅の里南	梅の里1丁目・梅の里4丁目	梅の里西集会所
	平町1丁目	平町1丁目	各所
喜志	宮町	宮町1丁目・宮町2丁目	宮町老人いこいの家
	喜志町	喜志町1丁目～5丁目	喜志会館
	川面	川面町	川面町老人いこいの家
	南旭ヶ丘	南旭ヶ丘町	南旭ヶ丘集会所
新堂	清水町	清水町	清水町集会所
	緑ヶ丘	緑ヶ丘町・若松町西3丁目	緑ヶ丘自治会集会所
	若松町1丁目	若松町1丁目	TONPAL
富田林	富美ヶ丘町	富美ヶ丘町	富美ヶ丘町集会所
錦郡	須賀台	須賀台	須賀台会館
	錦町	錦町	錦町・二集会所
	錦聖町	錦聖町	百合ヶ丘集会所
	須賀東	須賀東町	須賀老人いこいの家
東条	山手町	山手町	山手町集会所
川西	甲南町	甲南町	甲南町集会所
	南甲田町	南甲田町	南甲田集会所
彼方	西板持	西板持町	西板持集会所・老人いこいの家
	嬉	嬉	嬉町会館
	横山	横山	横山自治会館
	楠風台	楠風台	楠風台自治会館
	不動ヶ丘町	不動ヶ丘町	不動ヶ丘自治会館
	伏見堂	伏見堂	伏見堂公民館
	青山台	青山台	各所
	板持住宅	府宮板持住宅	板持住宅集会所

	福祉委員会	地域	場所
大伴	楠町	楠町	楠町集会所
	南大伴	南大伴町	南大伴町会館・かがりの郷
	北寿美ヶ丘	北寿美ヶ丘	北寿美ヶ丘集会所
	山中田	山中田町	山中田町会館・かがりの郷
	別井	北別井	各所
	南寿美ヶ丘	南寿美ヶ丘	南寿美ヶ丘集会所
	川向町	川向町	川向集会所
	東板持町	東板持町	東板持集会所
	北大伴	北大伴町	北大伴町会館
伏山台	伏山台	伏山台校区 在住	金剛第3住宅集会所・伏山会館
久野喜台	久野喜台北	久野喜台校区 在住	五軒家会館
	久野喜台北 (青葉支部)	久野喜台校区 在住	青葉丘集会所
	久野喜台南	久野喜台校区 在住	久野喜台小学校 MINAYORU
向陽台	向陽台	向陽台校区 在住	けあばる
小金台	小金台	小金台校区 在住	明治池集会所
高辺台	高辺台	高辺台校区 在住	高辺台集会所 福祉ルーム
寺池台	寺池台	寺池台校区 在住	金剛団地第4集会所
藤沢台	藤沢台	藤沢台校区 在住	藤沢台地域交流センターほの ほの・けあばる



総合福祉会館

市内の60歳以上の人、障がい者手帳をお持ちの人、ひとり親家庭の親と子、福祉活動を行う団体等が利用できます。自由に使えるスペースや入浴施設も併設しています。

クラブ活動や貸館も実施しています。

問合せ:総合福祉会館（電話 0721-25-8261）

会館紹介 動画



会館ウェブページ (無料送迎バス 時刻表も掲載)



コミュニティセンター かがりの郷

子どもからお年寄りまで、世代を超えた交流ができるように、誰もが使用しやすく憩いの場となるようつくられました。入浴施設や喫茶、囲碁将棋スペースがあり、笑顔はつらつ教室等、毎月各種イベントを行っています。貸館もあります。

問合せ:かがりの郷（電話 0721-20-6070）



市立老人いこいの家

60歳以上の人、健康及び教養の向上、レクリエーション、福祉の増進、交流促進等のため、気軽に利用できる施設です。

活動内容や休館日は、各施設にお問い合わせください。

市からの委託により、各老人いこいの家の運営委員会等が運営しています。

施設	住所	電話番号
若松老人いこいの家(新寿荘)	若松町二丁目5-28	26-0635
若松町一丁目老人いこいの家(皐月荘)	若松町一丁目18-22	25-2996
錦織老人いこいの家(錦寿荘)	錦織中一丁目18-21	24-9934
東条老人いこいの家(グリーンピア東条)	大字龍泉594-2	33-3572
金剛老人いこいの家(福寿荘)	久野喜台二丁目3-26	29-3308
金剛東老人いこいの家(藤寿荘)	藤沢台三丁目5-1	28-1570
向陽台老人いこいの家(向寿荘)	向陽台三丁目3-14	29-1385
明治池老人いこいの家(明寿荘)	小金台四丁目15-27	28-8390
高辺プラザ(高辺台小学校内)	高辺台三丁目1-1	29-1472
青葉地区老人いこいの家(青葉幼稚園内)	加太二丁目8-10	072-365-1470
西板持老人いこいの家(西寿荘)	西板持町三丁目10-18	34-0550

自分や家族のものが忘れが気になる

認知症は誰もがかかる可能性のある病気です。

早期の認知症は、生活習慣の改善や治療により進行を抑えられることがわかってきました。

早めに相談したり、医療機関を受診したりすることが重要です。



認知症とは？

病気などにより、記憶力や判断力などの認知機能が慢性的に衰えて、日常生活に支障をきたしている状態です。

認知症の種類や状態により、望ましい対処や支援、治療方法なども異なります。

早めに分かれば、より早い対処が可能です。

軽度認知障害(MCI)とは？

もの忘れが増えた自覚があり、実際の年齢と比較して記憶力が低下していますが、日常生活では健康に見える状態です。この段階であれば、治療や生活習慣の改善などで回復したり、認知症への進行を遅くすることも期待できます。

- ・もの忘れが増えた
- ・性格の変化
- ・意欲の低下
- ・日付や曜日がわからない
- ・少し複雑な話が理解できない

こんな時は？

- ①医療機関を受診して、認知症かどうか確かめる
- ②認知症の進行を遅らせるため、生活習慣を改善する
- ③ほんわかセンター(P3)に相談する



認知症サポーター募集中

認知症サポーターとは、認知症について正しい知識を持ち、認知症の人やそのご家族を温かく見守る応援者です。

なにか特別なことをする人ではありません。

認知症を理解する人が増えると、認知症の人やその家族が「安心して暮らせるまち」になります。

「認知症サポーター養成講座」

認知症の基本的なことを学べます。子どもから高齢者まで誰でも受講できます。

お住まいの地域や学校への出張講座も実施しています。問合せ：市役所高齢介護課(P29)



「かかりつけ医への相談」

もの忘れが気になってきたら、まずかかりつけ医を受診しましょう。



相談・準備

早く相談することで、治療や生活習慣の改善により、進行を遅らせることが期待できます。

受診の時に詳しい症状を説明しにくい場合は、医師宛ての手紙などを準備しておき、受付時に渡しても良いです。

受診

症状に応じて、かかりつけ医から専門病院を紹介します。

『受診の日を忘れてしまう』、『薬の管理ができなくなった』ということが見られたときもかかりつけ医に相談を。

連携・サポート

かかりつけ医、家族、ケアマネジャー、ほんわかセンターなど支援機関と連携することで、支援の充実を図ります。

認知症専門医の鑑別診断を受けられる医療機関

認知症専門医が診察し、認知症疾患の鑑別診断や治療方針の選定などを行います。相談室では精神保健福祉士が医療福祉相談を行っています。

※南河内圏域の認知症疾患医療センター



病院名	住 所	電話番号
大阪さやま病院	大阪狭山市岩室3-216-1	072-365-1875(相談専用)

お役立ち 認知症ケアパス



認知症に限らず、病気の診断を受けることは本人、家族にとってつらい経験です。そのような時、同じような経験をしている仲間と出会うことや、早い段階で準備・対応することが、その後の生活に良い影響を与えていると言われています。

認知症ケアパスは「今後の生活に対する不安や心配」をもつ本人や家族へ、

①不安や心配に対する相談先や仲間と出会える場の情報提供

②認知症とともに希望を持って暮らし続けるための支援やサービスの紹介の際に用いるものです。

認知症ケアパスは、市役所高齢介護課(P29)、各ほんわかセンター(P3)等で配布しています。

健診(検診)・地域の医療について知りたい

健診(検診)名	対象者等	問合せ先
特定健康診査	40～74歳の国民健康保険被保険者	市役所 保険年金課 (P29)
後期高齢者医療の健康診査	後期高齢者医療被保険者	
歯科健康診査	後期高齢者医療被保険者	
成人歯科健診	満20,30,40,50,60,70歳	富田林市立 保健センター (P29)
がん検診	胃・肺・大腸・乳・子宮がん	
骨密度検診	40,45,50,55,60,65,70歳の女性	
基本健康診査	満40歳以上で生活保護世帯など健康保険未加入者	
後期高齢者歯科健診	満75歳以上で生活保護世帯など医療保険未加入者	



費用:年度内1回無料

(特定健康診査は加入している健康保険組合により費用がかかることがあります。)

高齢者の定期予防接種



記載の情報は令和6年12月時点のものです。

種類	対象	接種時期、金額
インフルエンザワクチン	①満65歳以上 ②満60歳以上65歳未満で、心臓・腎臓・呼吸器・免疫などの機能障がいがあり、身体障害者手帳1級程度の人	接種時期:秋冬年1回 自己負担額:1,000円 接種券の送付はありません。
新型コロナワクチン		接種時期:秋冬年1回 自己負担額:3,000円 接種券の送付はありません。
肺炎球菌ワクチン (23価肺炎球菌ワクチンに限る)	①満65歳の人(定期接種) ②満60歳以上65歳未満で、心臓・腎臓・呼吸器・免疫などの機能障がいがあり、身体障害者手帳1級程度の人 ③66歳以上の人(任意接種)	接種時期:通年 助成回数:生涯に1回 ※助成を受ける前に事前に保健センターへ申請が必要です。 自己負担額:3,000円
生活保護世帯の人:無料で受けることができますが、接種前に手続きが必要です(肺炎球菌ワクチンは満65歳の人のみ無料。事前に手続きが必要です)。 問合せ:富田林市立保健センター(P29)		

大阪府富田林保健所

統合失調症、うつ病、アルコール依存症、高齢者の精神障がい(認知症等)などのこころの健康について相談に応じています。

精神保健福祉相談員、保健師が相談に応じます。

精神科医による相談もできます(予約制)。



名 称	住 所	電話番号
大阪府富田林保健所	寿町3-1-35	23-2684

リンクュアクリニック(高齢者相談クリニック)

老化による変化に不安を感じている方、またその家族の相談にのり、早期の段階での気づきやアドバイスを行います。家族だけでの受診・相談も可能です。

医療機関名	医師名	住 所	電話番号	診察時間
金剛病院	赤松 舞子	寿町1-6-10	25-3113	水・土の午前診(9時~12時)、 火・第3水の夕診(16時~18時)

富田林歯科医師会による歯科の相談(訪問診療)

歯や口の健康で困っていること(入れ歯の悩み、歯が痛い、歯ぐきの腫れ、食べこぼし、むせなど)の相談ができます。訪問診療も行っています。



名 称	受付時間	電話番号
富田林地区在宅歯科 ケアステーション	月・火・木・金 午前10時~12時	21-3567

富田林薬剤師会に所属する薬局、在宅支援協力薬局の検索

薬剤師会ウェブサイトから、検索することができます。
(メニュー画面から検索してください)



富田林市補聴器購入費の助成

助成費用: 上限25,000円(一人1回限り)

対象者: 以下すべてに該当する人

- ① 65歳以上
 - ② 本人及びすべての世帯員が市町村民税非課税の人
 - ③ 耳鼻科の医師が難聴のため補聴器が必要と認めた人
 - ④ 身体障がい者手帳(聴覚障がいに係るもの)を所持していない人
- 問合せ: 市役所高齢介護課(P29)



ゴミ出しや買い物など 毎日の生活にちょっとしたお手伝いや 見守りが欲しい

「ふれあい収集」(ごみ出しのお手伝い)

高齢者世帯や障がいのある人、また病気などでごみ(もえるごみ・粗大ごみ・資源ごみ)の持ち出しが困難で、かつ身近な人の協力が得られない人を対象に、職員が玄関先まで直接収集に伺います。※申請には、ケアマネジャー、町総代(自治会長)、民生委員等の証明が必要です。
申し込み、問合せ:市役所環境衛生課(P29)



「いっぷく(一福)システム」(住民参加型軽度生活支援事業)

ちょっとした困りごと、例えば「買い物になかなか行けない…」、「電球が切れたけど、自分では交換できない…」等の困りごとを協力会員(ボランティア)が、ワンコイン(500円/30分)でサポートします。

問合せ:社会福祉協議会(P29)

「配食サービス」(見守りを兼ねたお弁当の配食)

食事づくりが困難な人に、安否確認を兼ねて、昼食のお弁当をお届けします。

対象:65歳以上のひとり暮らし及び高齢者のみの世帯の人

内容:月～金曜日(祝日、年末年始は除く)。希望により週1日～5日まで利用可能。

費用:1食350円

問合せ:市役所高齢介護課(P29)



「笑顔れんらく帳」の配布・活用

あなたの大切な情報を1冊に!

健康状態や生活状況、医療・介護サービスの利用状況、連絡先などの情報を記録し、健康づくりや介護予防にご活用ください。お薬手帳や診察券などを一緒に収納できるビニールカバー付きです。

【イメージ】



- ・健康管理のために
- ・家族も確認、安心
- ・医療と介護の連携に
- ・医療間の連携に
- ・救急時に備えて持ち出しやすく工夫しましょう

【ビニールカバーのイメージ】



対象者:市内居住の65歳以上の人

配付場所:市役所高齢介護課(P29)、各ほんわかセンター(P3)

地域での見守りを希望したい 生活の相談がしたい

「見守り訪問や相談支援活動」 在宅介護支援センター

在宅介護支援センターは、富田林市から委託を受けた「ほんわかセンター」の協力機関です。在宅の高齢者やその家族の生活上の心配ごと、介護について、電話や訪問で相談に乗りまします。関係機関と連携しながら、必要な福祉サービスや介護保険サービスが利用できるよう、お手伝いします。

圏域	在宅介護支援センター	住所	電話
第1	在宅介護支援センターきし	中野町西二丁目273	(0721)23-0204
第2	富田林東部在宅介護支援センター	東板持町一丁目3-33	(0721)34-8616
	在宅介護支援センター錦織荘	錦織東三丁目4-18	(0721)25-6528
	在宅介護支援センター春の家	大字佐備2497-5	(0721)33-2940
第3	在宅介護支援センターさえずり	五軒家一丁目25-10	(072)365-7500
	在宅介護支援センター寿里苑夢の杜	高辺台二丁目8-12	(0721)40-0666

(令和7年4月1日現在)

コミュニティ・ソーシャル・ワーカー(CSW)事業 ～生活上の相談全般～



福祉に関する困りごと・悩み事の解決方法を一緒に考えるために、市から事業を委託された、あなたの『まち』の相談員です。窓口やLINE相談も可能です。

場 所	住 所	電話番号	LINE
富田林市役所(4階)	常盤町1-1	25-1000	
総合福祉会館	宮甲田町9-9	25-8200	
金剛連絡所(2階)	寺池台1-9-15	28-3180	

生活相談(生活全般、人権、就労、生活困窮者自立支援相談)

市役所の各窓口、福祉なんでも相談窓口、ハローワークとも連携し幅広いネットワークで問題解決のお手伝いをします。

電話や必要時は訪問相談も可能です。

問合せ：一般社団法人 富田林市人権協議会(TONPAL内)
(電話:0721-24-3700)



知って安心 暮らしのこと 考えて安心 この先のこと

運転免許の返納



返納を考えるサイン

- ☐ 運転中、帰り道が分からなくなったことがある
- ☐ 身に覚えのないキズやへこみが、車のあちこちについている
- ☐ 信号無視や標識を見落としてしまうことがある
- ☐ センターラインをはみ出したり、ブレーキを踏むのが遅くなった
- ☐ 前進しようとして、バックしてしまったことがある



安全運転相談ダイヤル

「若いころとちょっと違うな」、「おかしいな」と感じた時、高齢や病気などで運転を続けることに不安を感じたらお電話ください。高齢ドライバーやご家族もお気軽にご相談ください。

(シャープ ハレバレ)
電話番号: #8080
大阪府警察



○高齢者運転免許自主返納サポート制度

運転免許証を自主返納、または運転免許を失効し「運転経歴証明書」の交付を受けた大阪府在住の65歳以上の方が、サポート企業・店舗において様々な特典を受けることができます。

問合せ:大阪府交通対策協議会

大阪府都市整備部交通戦略室交通計画課 電話:06-6944-9290



消費者トラブル(詐欺被害)に注意

高齢者の消費者トラブルや特殊詐欺(振り込め詐欺など)が増加しています。「何かおかしい」「被害にあった」と思うときは迷わず相談しましょう!

相談先	電話番号
消費者ホットライン	188
富田林市消費生活センター	0721-25-1000 (内線 186・188)
富田林警察署	0721-25-1234

トラブルに巻き込まれないために

- ☐ 身に覚えのない話は無視する
- ☐ 子どもや孫の会社の友人、同僚と言っても信用しない
- ☐ 預金通帳、キャッシュカードを他人に渡さない
- ☐ お金をすぐに振り込まない
- ☐ 一人で判断せず、家族や警察に相談する

○高齢者向け消費者問題ミニ講座

内容:「消費者被害に早く気づき、相談・解決すること」を目指して、楽しく学べる消費サポーターによる出張講座。

時間:30~60分

対象:参加人数約10人以上の団体

問合せ、申し込み:公益財団法人関西消費者協会 電話:06-6612-2330



エンディングノート

今後の人生を希望をもってどのように生きていくのか、自分の想いを整理したり、大切な人や近くの信頼する人に想いを伝え、理解してもらうためのノートです。

対象者：市内居住の65歳以上の人やその家族
配付場所：市役所高齢介護課(P29)、各ほんわかセンター(P3)



権利擁護（金銭管理や手続き・意思決定の支援）

こんな時は相談してください

- ・キャッシュカードの暗証番号がわからなかったり、お金の管理ができなくなってきた
- ・使うことのない高額なものを買ってしまう
- ・もの忘れが増えてきて、悪質業者に騙されそうになった
- ・将来、認知症になったときに誰が支えてくれるか不安だ



相談先：市役所高齢介護課(P29)、社会福祉協議会(P29)、各ほんわかセンター(P3)

○成年後見制度

認知症などにより、判断能力が低下し、財産の管理や日常生活の契約がままならなくなった時に、家庭裁判所から選任された人が、ご本人に代わって契約や手続きなどを行う制度です。

相談先：市役所高齢介護課(P29)
各ほんわかセンター(P3)へ

○日常生活自立支援事業(愛称:ほっと)

自分で判断することに不安のある方へ、福祉サービスの利用の手続きや金銭管理のお手伝いをします。

相談先：社会福祉協議会 権利擁護センター(電話 0721-26-8201)

令和6年4月、かがりの郷に「権利擁護センター」がオープンしました。認知症や障がいのある人がその人らしく生活できるようにお手伝いします。法人後見事業(社会福祉協議会が成年後見人となり支援する事業)も行っています。

高齢者虐待の防止および早期発見

暴力・暴言を受けている、適切な医療や介護を受けられていないなど、高齢者の生活の安全・安心が脅かされていると感じたら、下記まで相談してください。通報者の秘密は守られます。

相談・通報先：市役所高齢介護課(P29)
各ほんわかセンター(P3)



いざという時の備え



緊急通報システム

体調の急変などの緊急時に、装置のボタンを押すと、緊急信号が受信センターに送信され、24時間必要な対応を行います。
また希望する人には、健康状態や近況に変化がないか、60日に1度ナースコールセンターから電話「お元気コール」を行います。
※所得要件等により利用料がかかります。

申し込み:市役所高齢介護課(P29)

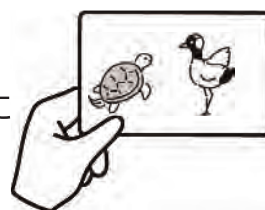


鶴亀携帯版

財布などに入れて、持ち運べる名刺サイズの小さなカードです。
緊急連絡先やかかりつけ医が記載され、外出先で搬送されたり、認知症等により、道に迷って保護された時などに、ご家族や関係機関に速やかに連絡を取ることができます。

対象:65歳以上の人

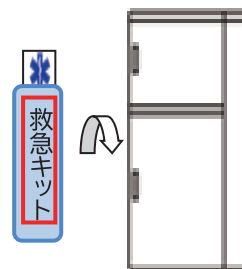
申し込み:市役所高齢介護課(P29)、金剛連絡所(29-1401)、
各ほんわかセンター(P3)、在宅介護支援センター(P19)



救急医療情報キット

救急車を呼んだ際に必要となる情報「緊急連絡先」「かかりつけ医」「服薬内容」「持病」などを記載した救急情報シートを専用の容器に入れ、冷蔵庫に保管しておくことで、救急隊員が速やかに適切な対応をすることができます。

対象:市内居住の65歳以上の人でひとり暮らしの人、高齢者のみの世帯
配布場所:市役所高齢介護課(P29)、各ほんわかセンター(P3)



命をつなぐ防災・減災



1. 市のホームページ、ハザードマップから
避難所の場所などを確認



2. 住まいについて確認

- ・寝室は家具を減らす
- ・玄関、通路に物を置かない
- ・家具を倒れないよう固定する
- ・ガラスに飛散防止フィルムをはる
- ・重い物は下に収納する



3. 非常持ち出し品・備蓄品(食料、水など)の確認
- ・半年に1回は確認しよう。
 - ・お薬手帳のコピーを取り、避難袋に入れておく。



4. 地域の人々と助け合う

避難が必要なときは、地域や近所の人と声を掛け合って
一緒に行動するなど、周囲の協力を得ながら避難できる体制を整えておく。

5. 防災アプリ「HAZARDON」の登録

富田林市では防災アプリ「HAZARDON」を運用しています。
気象庁からの情報や富田林市内の避難所情報などの取得、
地図で浸水想定区域や土砂災害警戒区域を確認できる
スマートフォン用防災アプリです。



6. 避難行動要支援者名簿への登録

高齢者や障がい者など自力で避難することが困難な方(避難行動要支援者)の名簿を整備し、いざという時に地域における助け合いの力で、迅速な安否確認や避難支援を行う仕組みです。名簿は地域支援組織や民生児童委員等に情報提供されます。

問合せ:市役所増進型地域福祉課(P29)

指定避難所と指定緊急避難場所のちがい

指定避難所



災害により自宅へ戻れなくなった人たちが一時的に滞在する施設です。

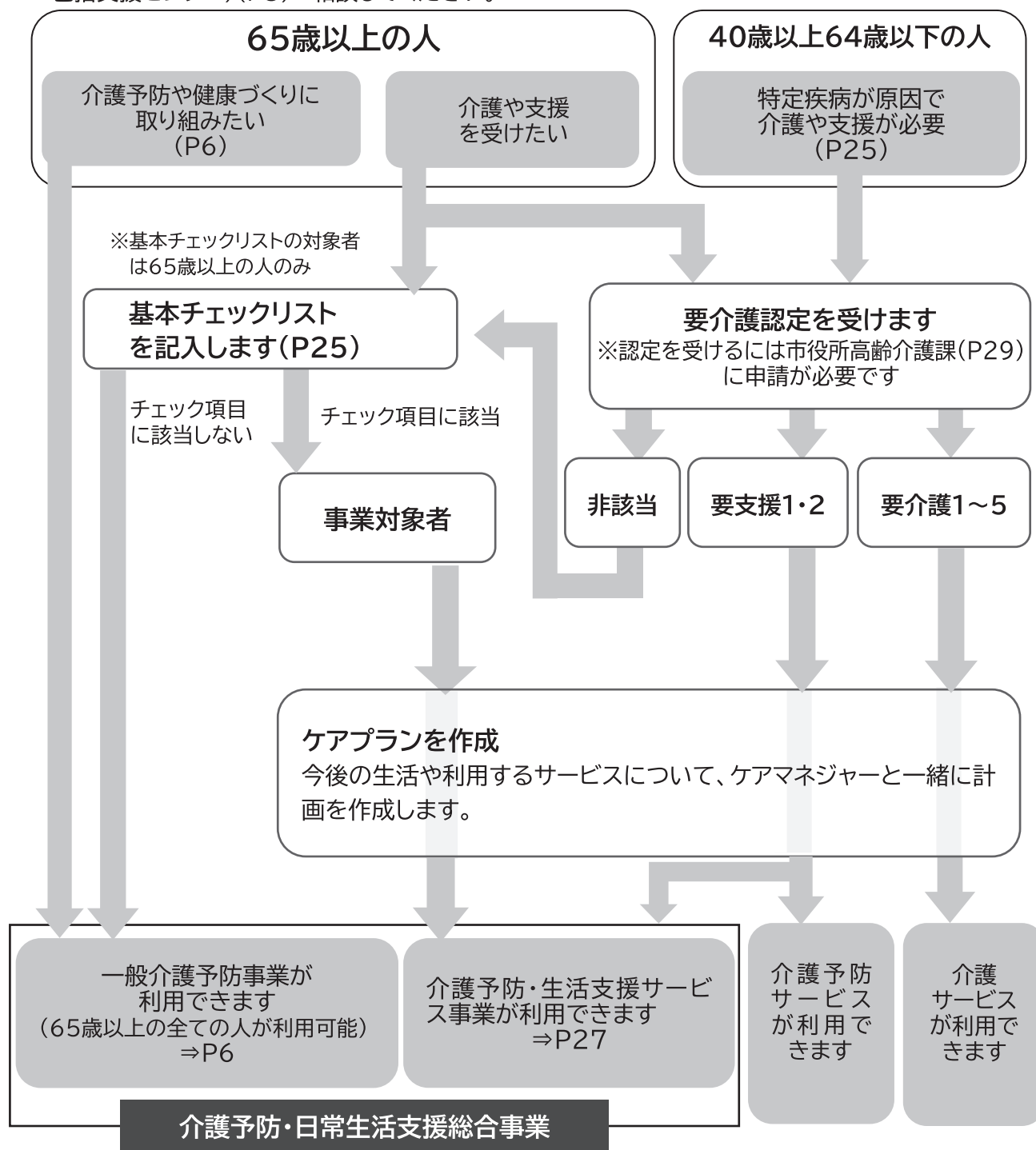
指定緊急避難場所



災害の危険から命を守るために緊急的に避難する場所です。

介護予防や介護保険サービス 何が必要？どう使う？

介護サービスや要介護認定など気になることがあれば、お住まいの地域のほんわかセンター（地域包括支援センター）（P3）へ相談してください。



◆事業対象者として介護予防・生活支援サービス事業を利用した後も、必要に応じて要介護認定の申請をすることができます。

◆「基本チェックリスト」とは、65歳以上を対象とした、日常生活で必要となる機能（生活機能）の状態を確認する25項目からなるチェックリストのことです。

「サービス利用の流れ」

介護保険サービスを利用するためには、市に申請して「介護や支援が必要な状態である」と認定される必要があります。

①申請窓口へ相談

介護保険サービスの利用を希望される方はお近くのほんわかセンター(P3)や市役所高齢介護課(P29)にご相談ください。

例: 日常生活で介助が必要と感じる。

住宅改修が必要。

生活に不安があるが、どんなサービスを使用したらいいのかわからない。



②-1 事業対象者の認定

基本チェックリストを記入します。
25の質問項目で日常生活に必要な機能が低下していないか調べます。
心身の機能低下が見られれば、その場で事業対象者(※1)と判断されます。

利用できるサービスの一例

介護予防・生活支援サービス事業(P27)

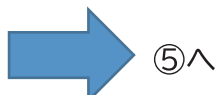
訪問介護相当サービス

通所介護相当サービス



まだまだ、元気でいたいから頑張るで！

※1 事業対象者: 65歳以上の方が対象です。要介護認定を受けなくても、介護予防・生活支援サービス事業(P27)など一部のサービスを利用できる資格です。速やかに判定を受けられます。



⑤へ

②-2 要介護認定の申請

65歳以上(第1号被保険者)、または40歳から64歳(第2号被保険者)で特定疾患(※)が原因で介護が必要となりサービスの利用を希望する人は、市役所高齢介護課に「要介護認定」の申請をしてください。本人または家族が申請に行くことができない場合は、各ほんわかセンター(P3)や在宅介護支援センター(P19)などに申請を依頼することもできます。

持ち物: 介護保険被保険者証

40～64歳までの人(第2号被保険者)が申請する場合は、医療保険に加入していることが分かるもの

(※)特定疾患: がん(医師が一般に認められている医学的知見に基づき回復の見込みがない状態に至ったと判断したものに限る。)
関節リウマチ 筋萎縮性側索硬化症 後縦靱帯骨化症 骨折を伴う骨粗鬆症 初老期における認知症 進行性核上性麻痺 大脳皮質基底核変性症及びパーキンソン病関連 脊髄小脳変性症 脊柱管狭窄症 早老症 多系統萎縮症 糖尿病性神経障害、糖尿病性腎症及び糖尿病性網膜症 脳血管疾患 閉塞性動脈硬化症 慢性閉塞性肺疾患 両側の膝関節又は股関節に著しい変形を伴う変形性関節症



③認定調査

市の調査員が自宅や施設等を訪問して、心身の状態を確認するための認定調査を行います。
主治医意見書は高齢介護課が主治医に依頼します。

④審査・判定

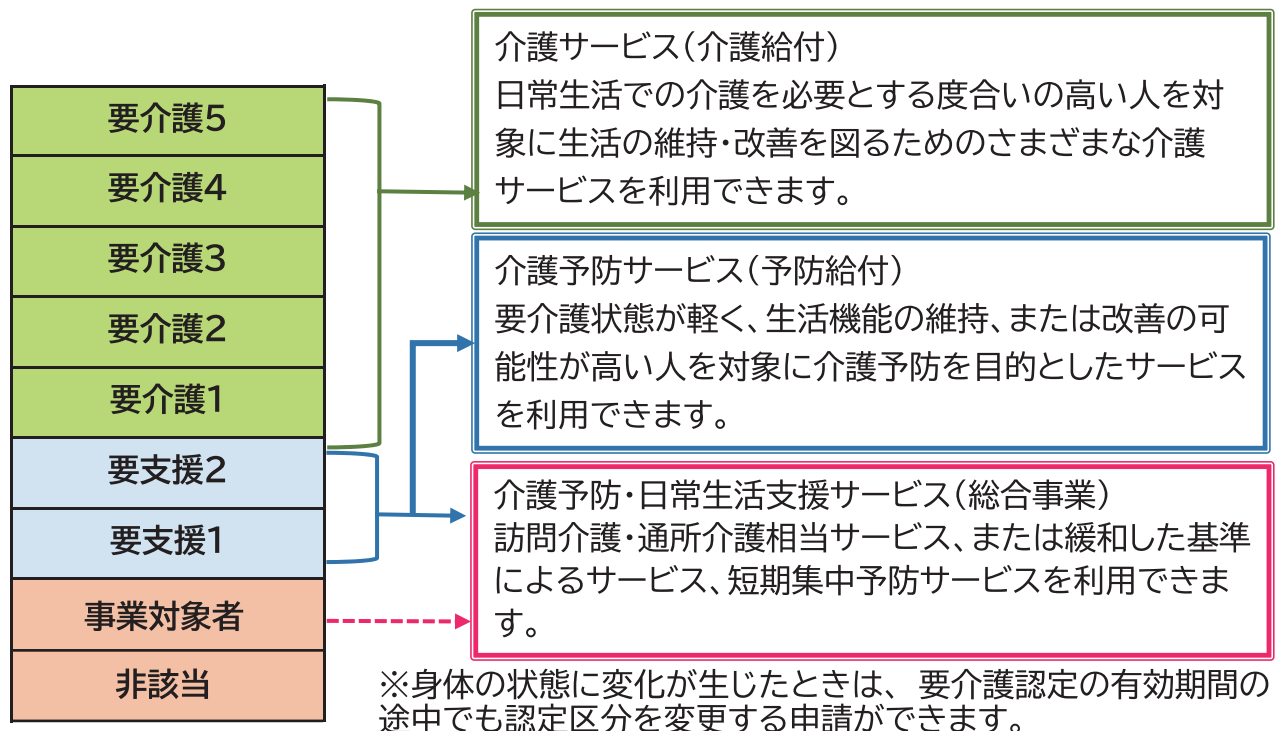
一次判定:調査結果及び主治医意見書の一部の項目はコンピューターに入力され、全国一律の判定方法で要介護度の判定が行われます。

二次判定:一次判定の結果と認定調査票及び、主治医意見書に基づき、介護認定審査会で要介護度の判定が行われます。

⑤認定結果の通知

原則として申請から30日以内に、市から認定結果を「認定結果通知書」で通知します。

認定は、要支援1・2から要介護1～5までの7段階および非該当に分かれています。



⑥ケアプランの作成

介護(介護予防)サービスを利用する場合は、介護(介護予防)サービス計画書(ケアプラン)の作成が必要となります。

・「要介護1～5」の場合は、介護支援専門員(ケアマネジャー)がいる市の指定を受けた居宅介護支援事業者(ケアプラン作成事業者)へ依頼します。

・「要支援」「事業対象者」の場合は、介護支援専門員(ケアマネジャー)がいる、市の指定を受けた居宅介護支援事業者(ケアプラン作成事業者)またはほんわかセンターへ相談してください。

⑦サービスの利用

ケアプランに基づき、介護サービス事業所と契約を結び、サービスを利用します。

利用料は原則として、費用の1～3割です。

有効期間を経過すると介護サービスが利用できないので、引き続きサービスを利用する場合は、有効期間満了までに認定の更新申請が必要となります。

「介護予防・生活支援サービス事業」 対象者:要支援1・2、事業対象者



そんなあなたにおすすめ！早めのご利用を！

短期集中予防サービスを利用してみませんか？

短期集中予防サービスとは？

約3ヶ月間でフレイルの状態から回復するためのサービスです。
専門職があなたの状態に合わせて効果的なプログラムを提供します。
筋力の向上等によって、生活の中の困りごとを解決することを目指します。
再びいきいきとした生活ができるようにチャレンジしませんか？

運動・食事・口の健康
がまとめて学べる！



○通所型サービスC(無料)

介護事業所に通って、体の状態に合わせた運動や食事、口の健康について専門職から総合的に学びます。仲間と一緒に頑張りましょう。

○訪問型サービスC(無料)

作業療法士、歯科衛生士、管理栄養士などの専門職が自宅を訪問し、生活機能や心身の状態に応じて、改善に向けた助言や提案などを行います。自宅で行いますので困っている生活動作も伝わりやすいです。

その他のサービス

○通所型サービスA(有料)

介護事業所に週1回程度通って、体の状態に合わせた運動プログラムや、自立支援プログラムに参加します。

○訪問型サービスA(有料)

研修を受けたスタッフやホームヘルパーが自宅を訪問し、調理や洗濯などの生活援助を行い、利用者の自立に向けて一緒に取り組みます。

通所型サービスA、訪問型サービスAは利用回数などにより料金が異なり、利用者は実際にかかる費用の1～3割(所得による)を支払います。

介護予防・生活支援サービス事業には、上記以外に「通所介護相当サービス」、「訪問介護相当サービス」があります。

問合せ:各ほんわかセンター(P3)



介護者の相談

「介護の疲れがたまっている、悩んでいる、介護者の体調が悪い」など困っているときは、悩みを抱え込まず、下記の相談先へご相談ください。

- ・お住まいの地域のほんわかセンター(P3)
- ・在宅介護支援センター(P19)
- ・担当ケアマネジャー
- ・社会福祉協議会(P29)
- ・医療機関の担当窓口



ワンポイント！介護講習会

在宅で介護している家族や介護に興味のある市民を対象とした講習会です。介護方法の実習や専門職からの講話など介護のリフレッシュもかねて参加していただける内容です。

開催日程や内容は、市の広報誌などでお知らせします。

問合せ：市役所高齢介護課(P29)



認知症介護家族の交流会

同じ立場の人たちと意思をわかちあい介護のヒントを見つけるため、認知症の人やその家族を対象に、悩みや経験などを共有できる交流会を開催しています。

開催日程や内容は、市の広報誌などでお知らせします。

問合せ：市役所高齢介護課(P29)



おれんじパートナー交流会

「認知症かな？」と思う人、認知症の本人やその家族、認知症サポーター、認知症ケアに関心のある人などどなたでも参加できます。不安、悩み、ぼやき、報告などを声に出してみませんか。仲間がいます。

定員：18人(申込不要)

参加費：100円(本人無料)

問合せ：認知症ケアを推進する会

「おれんじパートナー」事務局：井尻(いじり)

電話：090-3996-0071



相談先		電話	内 容
(地域 ほん わ か 支 援 セ ン タ ー)	第1ほんわかセンター (喜志・第一中学校区)	0721-25-1000	介護・医療・保健・福祉など高齢者の相談 介護予防、認知症予防 高齢者虐待 成年後見制度 介護者の相談 など
	第2ほんわかセンター (第二・第三中学校区)	0721-25-8205	
	第3ほんわかセンター (藤陽・明治池・葛城・金剛中学校区)	0721-28-8631	
富田林市役所	高齢介護課(2階)	0721-25-1000	介護認定、介護保険料、総合相談など
	保険年金課(2階)		国民健康保険、特定健診、後期高齢者の健診など
	環境衛生課(4階)		ふれあい収集
	生活支援課(2階)		生活保護制度
	増進型地域福祉課(4階)		民生委員に関すること、生活困窮、避難行動要支援者名簿への登録
	富田林市消費生活センター (2階市民相談)		消費者トラブル
富田林市立保健センター (済生会富田林病院横)		0721-28-5520	各種健康診査、予防接種、栄養相談
富田林市社会福祉協議会		0721-25-8200	地区福祉委員会、ボランティア活動

病気など いざという時の連絡先

緊急時は
迷わず
119番へ

連絡先	電話番号	内容
休日診療所 場所:向陽台一丁目 3番38号	0721-28-1333	診療日:日曜日、祝日、 年末年始(12月29日～1月3日) 内科:午前9時～11時30分 午後1時～3時30分 歯科:午前9時～11時30分
大阪府救急医療情報 センター	06-6693-1199	365日24時間 救急車を呼ぶほどでもないが受診する医療機関がわからない時
救急安心センター おおさか	#7119 IP電話・ダイヤル回線 06-6582-7119	病院に行くか救急車を呼ぶか迷った時の相談 (看護師が医師の支援体制のもと24時間病 気、けがなどの相談に応じます)
おおさか精神科救急 ダイヤル	0570-01-5000	夜間や休日に受診できる精神科の救急医療 機関を案内する窓口。※既に精神科を受診し ている場合は、かかりつけ医療機関に対応が 可能かどうか問い合わせてください。

令和7年3月発行