

洲本市民  
限定

専門職による

# 個別相談

お体について気になることはありませんか？  
電話や自宅に訪問して、あなたの悩みを一緒に  
考え、アドバイスいたします。(無料です)

※家族からのご相談も受付けています



## 運動

通いの場(いきいき百歳  
体操やリハビリ教室など)  
をご紹介します

ご本人に応じた運動  
をご提案します

自宅で簡単な  
体力・運動チェックを  
してみませんか？



理学療法士  
健康運動指導士

## 健康

一緒に健康づくり  
について考えませんか？

物忘れが気になりませんか？  
簡単なチェックができます

1人で悩んでいませんか？  
(睡眠不足や介護疲れなど)



看護師

## 口腔

家でできる口の体操  
(吹き戻しを使った体操など)  
お教えします

正しい歯磨きの仕方  
をお伝えします

食べ物がかみにくく  
なっていませんか？  
簡単にかむ力を  
チェックできます



歯科衛生士  
※要相談

## 栄養

食事バランスを  
チェックしてみませんか？

病気に応じたレシピを  
ご提案します  
(減塩・糖尿病食など)

食べ過ぎ・食べられない  
など気になりませんか？



管理栄養士

【お問い合わせ先】 受付時間:9:00~17:00

洲本市 健康福祉部 介護福祉課 (洲本市役所 1階⑤番)

TEL ☎: 0799-26-0600

個別相談の件と  
お伝え下さい