



健康に暮らしたい 身体の変化に早く気がつくことで、いつまでも元気に暮らせるように。

特定健診・後期高齢者健診・がん検診

糖尿病や高血圧症など
生活習慣病のリスク、
がんを早く見つけるために



75歳までの国保加入者、満75歳以上等の後期高齢者
医療制度加入者を対象に健診を実施(要予約・無料)。
自己負担額が安く受診できる神戸市のがん検診で早期
発見を。



認知症神戸モデル

認知症になっても安心して暮らせるまちへ
全国に先駆けた神戸発の制度



65歳以上の方は自己負担ゼロで、医療機関で認知症診
断を受診でき、認知症と診断された場合には賠償責任
保険に加入できる。



フレイルチェック

握る力が弱くなった、歩くのが遅くなったなど
フレイルの傾向を早く見つけて予防・改善へ。
口の機能の低下(オーラルフレイル)もチェック!

70歳の方を対象に、登録薬局や集団健診会場でのフレ
イルチェック(質問票・計測)を実施(要予約、無料)。
KOBÉセルフフレイルチェックコンテンツもおすすめ。
65歳、75歳の方は歯科医院で滑舌・飲み込む機能を
チェック(要予約、無料)。



予防接種

予防接種で重症化を防止

お近くの医療機関でインフルエンザ・新型コロナ・帯状疱
疹・肺炎球菌の予防接種を。



日々のちょっとした心がけで「いつも元気」に

健康づくりの基本は「栄養」「運動」「休養」です。栄養不足にならないように「**3食きちんと食べること**」、
転倒につながる筋力低下を予防するために「**いつもより10分多く体を動かすこと**」、
眠る前にはリラックスして「**質の高い睡眠をとること**」がポイントです。



SSS

「おふろの医学研究者」
早坂教授の健康コラム

「おふろ」＝**体調を整えるための土台なんです**(東京都市大 早坂信哉教授)
一番のメリットは、体を温めることで血流が良くなること。血液の流れは
体調を整えるのに欠かせない作用なんです。他にも神経痛などの痛みが取れたり、
免疫力が上がったり。質のよい睡眠にもつながると言われています。



困ったときに相談したい ひとりで抱え込まないように、様々なサポートがあります。

あんしんすこやかセンター

介護など高齢者に関する相談窓口

医療・介護・福祉の専門職に介護等に関する相談ができ
る。介護が必要になっても「その人らしい暮らし」を支援。



神戸市版お悩みハンドブック

「困りごとをどこに相談すればいい?」という時に
相談先を探せる無料のWEBサービス

質問に回答することで、お悩みに応じた支援制度や
相談先を案内。



#7119(救急安心センターひょうご)

急病やけがで困った際は
電話で相談を

短縮ダイヤル「#7119」への電話で、受診の
緊急性のアドバイス、受診できる医療機関
を案内(24時間365日対応)。



こうべ終活相談窓口

「終活」って何をしたらいいの?
そんな課題を相談員と一緒に整理

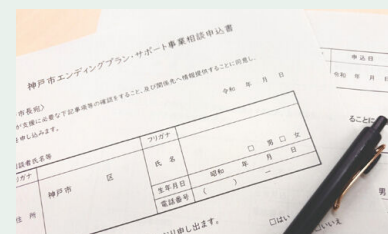
終活の始め方から相続・遺言など専門的な
ことまで、終活全般について相談できる。終
活関連情報を登録すれば、もしもの時に手
続きが円滑に。



エンディングプラン・サポート事業

「お葬式、お墓をどうしよう」という
頼れる身寄りのない
ひとり暮らし等の方に

65歳以上の方の葬儀・納骨手続きの生前
契約を支援(要予約、相談無料、10月から
所得要件なし)。



一人ひとりの「したい!」を かなえるために。

シニア世代がいきいきと暮らせるまちであってほしい。

神戸市では、それぞれの方の「したい!」がかなうよう、さまざまな制度や取り組みを実施しています。

どんな制度があって、どんな活用ができるのか、実際に活用されている方々とともに紹介します。

自分らしく生きていくために、それぞれのライフスタイルにあわせた「したい!」を実現しませんか。



役に立ちたい



人や地域とつながりたい



健康に暮らしたい



困ったときに相談したい



「家の近所で何かできれば」と

思っ**てはじめてお掃除。**

今では子どもたちとの楽しいやりとり

元気をもらっています。 柳澤 ひろみさん



役に立ちたい

子ども施設で週2回、掃除の活動をして4年目の柳澤さん。初めはにぎやかに
戸惑い、何を話そうかと不安もあったものの「お掃除手伝うよーってみんなに囲
まれて、順番どうしようかなあとか、気づけば夢中で考えて」。今では「日常でも子
どもに目がいつちゃう。新しい環境に順応していく自分を楽しんでいます」。

KOBÉシニア元気ポイント

登録をした65歳以上の方が、高齢者、子ども施設、
学校園などで、掃除や花壇の水やり等の活動に参
加するとポイントを付与。貯まれば現金に交換可能。



KOBÉシニア元気ポイントの対象活動が、 地域活動にも広がります。

10月より、地域団体などによる美化やこどもの居場所づくりなどの活動にも拡大
します。「決まった曜日や時間の活動が難しい」とか「試しに1回だけやってみた
い」という方は、イベントの補助活動もおすすめ。会場では活動者同士の交流も。

イベント会場での
案内役は、
いろんな人に出会える
のが楽しいです。

菊谷 克己さん



「元町夜市」では、商店街でうちわや会場マップの配布も



役に立ちたい

これまでの経験や興味に合わせて、活躍できる場がたくさんあります。

森辺 訓章さん

高校生との会話にもワクワクしてます。

「中高生にプログラミングを教えたい」という想いがけない、

という想いがけない、

「競技プログラミングの経験が生かせる貢献活動をずっと探していた」という森辺さんは、半年前に高校のコンピュータ部を紹介され、週2回指導をするように。高校生の発想には驚きもあり、「家でも、次これじゃべろうかなあと考えるのが楽しくて」。今後は「みんなと一緒にレベルアップして、競い合うことを楽しみたいです」。

地域貢献相談窓口

「地域のために何かしたい」というあなたの想いに寄り添って、活動先などを職員と一緒に考えて伴走。



知らない専門用語も、新しいツールも

調べながら習得していくのがおもしろくて。

もちろんマイペースですけどね。

山下 秀夫さん



シニア・ワークスペース

通勤に便利な地下鉄名谷駅前で、事務系業務を中心とした働く場を提供。新しい知識やスキルなどの研修も。



定年退職後、派遣社員としてIT関連の仕事をしていた山下さん。3年半の任期満了後も「働きながら勉強したい」と今の職場に。フルタイム勤務の生活は「ほどよい緊張感がいい」。この1年で「3つ覚えて2つ忘れても(笑)確実にスキルアップしてる。75歳まで働き続けるのが目標かな」。



中野 千香子さん

勉強をはじめました。

と思って、子育て支援員の

「もっと子どもに関わりたくなあ

幼稚園で仕事をしてるうちに

以前は調理の仕事をしていた中野さん。骨折で長期入院もあったが、「65歳手前でも体を動かしてないと、取り残された気分になって」。親戚の勧めで入会して、2年前から週4回、園の掃除をしながら「ピアノの音や子どもたちの姿に癒されてます」。今後は「子育て支援員を目指していますが、勉強してる時も楽しくて」。

神戸市シルバー人材センター

健康で働く意欲のある60歳以上の方が入会で、清掃作業、配布作業、家事援助など、経験や能力に応じた仕事を案内。年会費2,400円。



シニアキャリア相談・就労支援

「働きたいけど、何をしよう」と悩んでいる方に、一人ひとりに合ったキャリアを提案

今後の働き方や将来の不安などに関する相談やシニア向けの求人紹介を行う。LINE、電話、対面で気軽に相談可能(無料)。



シニア就職相談面接会・出張就職相談会

「就職」を通じてこれからも社会の役に立ちたい、ハローワークに就職活動の相談をしたい方に

ハローワークと連携し、企業とシニアをつなぐ面接会や、区役所などでの就職相談を実施(要事前予約、無料)。



KOBE◆KATSU(コベカツ)

スポーツや趣味活動などの経験を活かして、地域の中学生の活動に貢献を

2026年8月で中学校の部活動が終了。地域での幅広いスポーツ・文化活動、交流の機会として「コベカツ」が開始予定。実施団体は必要に応じて募集。



一人ひとりの「したい!」をかなえるために。



人や地域とつながりたい

人が集まる場所に足を運んでみることで、新しい交流も。

エコノバ(資源回収ステーション)

ペットボトルキャップやブチブチ®など資源を出した後は、休憩スペースでほっと一息、交流も

プラスチックを中心とした資源の持ち込みが可能(場所ごとに回収品目が異なる)。中にはコーヒーを提供するエコノバも。



こうべオレンジカフェ(認知症カフェ)

いろんな方が集っておしゃべり、脳トレ、体操で仲間に

認知症の方やその家族、地域の方などが自由に参加し、気軽に交流や悩みごとの相談ができる。



介護予防カフェ

コーヒーを飲みながら、地域みんなが楽しく集うことで、介護予防に

ネスレ日本(株)よりコーヒーメーカーを無償で借り、気軽に集まって思い思いに過ごせる居場所を地域住民が開設。



健康に暮らしたい

体を動かして、
こころも上向きに。
通いながら仲間も。



フレイル改善通所サービス

筋力や心身の活力の低下がみられる方を対象にした介護予防教室(6カ月間、週1回/90分)。問い合わせはお住まいの地域のあんしんすこやかセンターまで。



教室では、筋力アップやお口の体操、脳トレ、栄養の話など。参加者のみなさんの声を聞いてみました。



回を重ねる中で、
合間のおしゃべりも
楽しみに。

志村 弘子さん



ペットボトルの
キャップを、自分で
開けられてびっくり!

田中 加津子さん



体操を忘れてたく
ないから、地域の
サークルでも活動中。

加用 敏さん



90代でも
体が動くようになって、
食事の用意も自分で。

萩原 行男さん