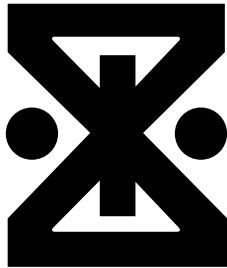


あまがさき
介護保険
だより

発行：令和5（2023）年12月
尼崎市介護保険事業担当課
TEL：06-6489-6343
FAX：06-6489-7505

尼崎市のホームページアドレス
<https://www.city.amagasaki.hyogo.jp>



三菱UFJ銀行 及び みずほ銀行の
窓口における公金の
取扱いの終了について

令和6年（2024年）3月31日を
もって、三菱UFJ銀行及びみずほ
銀行の店舗窓口における公金の取扱
いを終了することとなりました。印刷
の都合上、納付書に当該金融機関名
が記載されている場合があります。あ
らかじめ、ご了承ください。口座振替
については引き続き実施しますので、
変更等の手続きは必要ありません。
令和6年（2024年）4月1日以
降、窓口での納付が可能な金融機関
は次のとおりです。

窓口納付が可能な金融機関

銀行	三井住友、りそな、池田泉州、 四国、但馬、阿波、みなど、 関西みらい、京都、山陰合同、 南都、徳島大正
信用金庫	尼崎、大阪、大阪シティ、 北おおさか、播州
金庫	近畿労働
信用組合	兵庫県、兵庫県医療、 兵庫ひまわり、近畿産業
農業協同組合	兵庫六甲
ゆうちょ銀行	近畿2府4県にある ゆうちょ銀行

【窓口以外の納付方法】
介護保険料の普通徴収は、金融機関窓
口のほか、尼崎市役所本庁及び各サービ
スセンターやコンビニエンスストアでの納
付、口座振替やスマートフォン決済の利用
が可能です。詳しくは、納付書裏面をご
確認ください。

ストップフレイル！
おいしく食べよう
健口教室

お口を健康に保ち、バランスの良い食事をとること
は、とても大切です。いつまでも自分の歯でおいしく
食べて、毎日元気に過ごせるよう「食事」や「お口」に
関する体験学習を実施しています。ぜひ、お近くの
会場でご参加ください。

対象

65歳以上の市民

内容

講話（口腔ケア、低栄養予防）、お口の体操、
簡単クッキングの実演・試食、全日程同一内容

時間

10時～11時30分

持ち物

筆記用具

実施場所	実施日	定員数	申込み先
立花北生涯学習プラザ	12月20日（水）	各回 20名	北
小田南生涯学習プラザ	1月16日（火）		南
大庄北生涯学習プラザ	1月26日（金）		南
園田西生涯学習プラザ	1月31日（水）		北

申込み

『北』…… 北部地域保健課 TEL.06-4950-0637
『南』…… 南部地域保健課 TEL.06-6415-6342

【お問い合わせ】南部地域保健課

TEL.06-6415-6342 FAX.06-6430-6850

出前講座

実施期間 令和6年2月29日まで ※申込は
令和6年1月31日まで

対象 概ね65歳以上の市民団体（5人以上）
内容 どちらかをお選びください
「栄養・食生活」… 管理栄養士（栄養士）のお話と
簡単レシピ紹介
（要件を満たせば調理実演も可）
「お口の健康」… 歯科衛生士のお話とお口の体操
時間 概ね1時間程度
申込み 講座希望日の1か月前までに下記お問い合わせ先へ
お申し込み下さい。

がん検診もセットで
受けることができます。

集団健診で受けられるがん検診（40歳以上）
● 肺がん検診：300円
● 大腸がん検診（要検査キット）：900円
● 胃がん検診（X線）：800円（一部会場のみ）

＜12月集団健診の日程＞

日にち	場 所	受付時間
18日（月）	大庄北生涯学習プラザ ☆	9:30～11:30
19日（火）	中小企業センター	9:30～11:30
21日（木）	ハーティ21	9:30～11:30
24日（日）	女性センタートレピエ	9:30～11:30
25日（月）	保健所	8:30～11:30
26日（火）	小田南生涯学習プラザ ☆	9:30～11:30
27日（水）	ハーティ21 ※	9:30～11:30

＜受診に必要なもの等（年齢・加入保険別）＞

年齢	40～74歳	75歳以上
加入保険	尼崎市 国民健康保険	後期高齢者 医療制度
健診費用	無料	無料
受診時に 必要な物	加入している 医療保険に お問い合わせ ください 保険証 受診券	保険証

1年度（4月1日から翌年3月31日）に1回受診することができます。
☆もの忘れチェック（無料）実施日 ※胃がん検診実施日
集団健診と一緒に受けられます。

集団健診の予約先 ※令和5年度の集団健診は12月までです。 TEL.0120-552-363
10:00～17:00（土・日・祝日を除く） FAX.0120-774-005

【お問い合わせ】健康支援推進担当 TEL.06-6435-8967 FAX.06-6435-8968

生活習慣病は自覚のないまま進行します。生活習慣病
の予防、早期発見のためにも健診を受けましょう。

年1回の健診は
受けましたか？

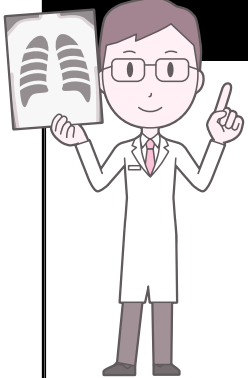


65歳以上の方には、年に1回
胸部レントゲン検査（結核健診）の受診義務があります。

全国で年間、1万1519人が結核を発病しています。
尼崎市の結核罹患率※は全国の約1.6倍高い水準にあります。
また、患者の約8割が高齢者です。※結核罹患率とは人口10万人あたりの結核患者数のこと。
発見の遅れにより家族や周囲の人に感染が広がった事例があります。
介護サービスの利用開始前には、ぜひ胸部レントゲン検査をお受けください。

【お問い合わせ】感染症対策担当 TEL.06-4869-3062 FAX.06-4869-3049

保健所では
1,500円相当の
検査を300円で
受けることが
できます。



救急車適正利用ポスター

令和4年中における尼崎市内の救急出動件数は昭和32年の救急業務開始以降、過去最高の件数となる3万2856件となりました。また、今年の救急出動件数については昨年の同日と比較しても約7%の増加(10月1日現在)となっております。

救急車の出動件数(稼働率)が増えれば増えるほど、救急車を必要としている傷病者のところに駆け付けるまで時間を要してしまう可能性があります。

尼崎市消防局では、本来救急車の必要がない傷病者に救急車が出動することにより、本当に救急車を必要とする傷病者に対する救命処置が遅れてしまうことを防ぐ取り組みである「救急車の適正利用」について、本市と地域連携協定を締結している関西国際大学と啓発ポスターを共同制作し、市内各所において掲示し、救急車の適正利用について普及啓発を実施しております。



【お問い合わせ】尼崎市消防局 救急課 救急指導担当 TEL.06-6481-3966

尼崎市は「高血圧ゼロ」のまちモデルタウンです。

尼崎市は「高血圧ゼロのまち」モデルタウンとして、市内公共施設への血圧計の設置や、血圧記録帳の配布、血圧の継続測定に対するあま咲きコインの付与(※)などの取組を実施しています！

高血圧予防のため、まずは自分の血圧を知るところから始めてみませんか？

あま咲きコイン付与対象	ポイント数
血圧継続測定(1カ月ごと)	30p
血圧計の購入(年度1回)	200p

※付与窓口は尼崎市保健所です。

血圧計設置場所
中央北生涯学習プラザ
小田南生涯学習プラザ
大庄北生涯学習プラザ
立花南生涯学習プラザ
武庫西生涯学習プラザ
園田東生涯学習プラザ

【お問い合わせ】健康増進課
TEL.06-4869-3033 FAX.06-4869-3049

「認知症サポーター養成講座」

オンラインで受講することもできます

認知症は、誰にでも起こりうる脳の病気で、高齢者だけの病気ではありません。認知症についてよく聞くけど…

- ・認知症はどんな病気？
- ・認知症の方とどのように接すればいいの？
- ・本人の思いや介護する家族はどんな思いをしているの？

そんな疑問を一緒に学び、認知症サポーターになりませんか？講座終了者には、サポーターの証であるオレンジリングをお渡しします！

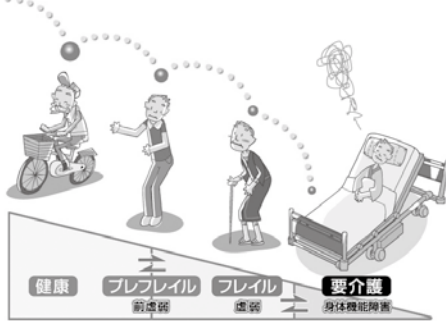
詳細は下記QRコードでご確認いただくか、包括支援担当までお問い合わせください。



フレイルについて学びませんか？「フレイルチェック会」

加齢に伴い心身の活力が低下した状態を「フレイル」といいます。多くの人が健康な状態からフレイルの段階を経て、要介護状態に陥ると考えられており、フレイルやその前の段階の兆候に早めに気付くことで健康な状態に戻すことが出来ます。

「フレイルチェック会」では、東京大学高齢社会総合研究機構が考案したプログラムに基づき、市民サポーターがフレイルの啓発や参加者の筋肉量・お口の健康状態等を質問票や機器を使ってチェックを行います。フレイルを予防し、いつまでも元気で楽しくいきいきとした毎日を送るための秘訣を楽しく学んでみませんか？



出典:東京大学高齢社会総合研究機構

フレイルチェック会の実施日は下記QRコードでご確認いただくか、包括支援担当までお問い合わせください。



「いきいき百歳体操」に参加してみませんか？

フレイルを予防したい方は、いきいき百歳体操にご参加ください。

いきいき百歳体操は、高齢者向けに開発されたおもりを使った筋力運動の体操です。いきいき百歳体操に参加して、仲間づくりや健康づくりをしてみませんか？市内約150グループが「いきいき百歳体操体験」を行っています。

詳細は下記QRコードでご確認いただくか、包括支援担当までお問い合わせください。



地域の身近な「相談窓口」として、地域包括支援センターをご利用ください！

尼崎市では、12か所の地域包括支援センターを設置しています。ご相談のある場合は、お住まいの地域を担当する地域包括支援センターをご利用ください。

いろいろご相談ください

(総合相談・支援)

高齢者のみなさんやその家族、近隣に暮らす方の介護に関するお悩みや問題に対応します。介護に関する相談や心配ごと、健康や福祉、医療や生活に関することなど、いろいろご相談ください。

在宅での自立した生活のために

(介護予防ケアマネジメント)

できる限り在宅で自立した生活が継続できるよう、介護予防の相談や介護予防ケアプランの作成を行います。65歳以上の全ての方を対象とした健康づくり、介護予防を応援するための相談を行っています。

権利を守りたい

(権利擁護・虐待防止など)

高齢者のみなさんが安心して暮らせるよう、成年後見制度の紹介や、虐待防止などに対応します。

さまざまな方面から支えたい

(包括的・継続的ケアマネジメント)

高齢者のみなさんを支える地域のケアマネジャーの支援のほか、地域の多様な社会資源を活用したケアマネジメント体制づくりに力を入れます。

【お問い合わせ】包括支援担当課 TEL.06-6489-6356 FAX.06-6489-6528