

あまがさき 介護保険 だより

発行:令和5(2023)年6月
尼崎市介護保険事業担当課
TEL:06-6489-6343
FAX:06-6489-7505



感染拡大防止のため
窓口へのご来庁は
極力お控えください
お問い合わせはお電話で

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

介護マークを ご活用 ください



配布について

- 〔配布対象者〕 市内在住の高齢者を介護されているご家族等
 - 〔持参いただくもの〕 申請者(介護されているご家族)の身分証明書
 - 介護を要する方の、介護保険被保険者証等
 - 介護を要する方の、介護保険被保険者証等
- 〔配布窓口〕
- 高齡介護課(市役所北館3階)
 - 南北保健福祉センター 南北福祉相談支援課
 - 各地区保健・福祉申請受付窓口
 - 各地域包括支援センター

【お問い合わせ】高齡介護課
TEL.06-6489-6356
FAX.06-6489-6528

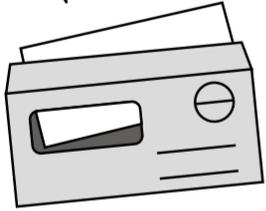
(*) 老齢福祉年金の主な対象者は明治44年4月1日以前に生まれた人です。
 (**) 老齢や退職による年金などは課税年金、遺族年金や障害年金は非課税年金となります。
 (***) 合計所得金額とは、地方税法第292条第1項第13号に規定する金額です。
 ア 合計所得金額は、市民税均等割の非課税限度額、障害者・未成年者・寡婦・ひとり親の非課税限度額などに用いる金額です。
 イ 株式等の譲渡損失などの繰越控除を受けている場合は繰越控除前の金額となりますが、配当所得や株式譲渡所得は、税が源泉徴収され確定申告不要の場合があります。確定申告することにより合計所得金額に含まれます。
 ウ 合計所得金額は、基礎・医療費・社会保険料・扶養・障害者などの各種の控除を行う前の金額です。(これら控除後の「課税所得金額」とは異なります。)
 エ 介護保険では、土地や建物の譲渡所得については特別控除後の金額となります。また、給与所得及び公的年金等に係る雑所得金額の合計から10万円控除した額で算定します。(ただし、合計額が0円を下回る場合は0円とします。)

65歳以上の人の
令和5年度の介護保険料
納入通知書を送付します。

65歳以上の人(第1号被保険者)の保険料は、4月1日現在の被保険者本人と世帯員の市民税課税状況などによって14段階に分かれています。介護保険料納入通知書を6月中旬に送付しますのでご確認ください。

年金からの天引きで納めている人(特別徴収)は、4・6月は令和5年2月の納付額と同額の保険料が差し引かれ、8・10・12・来年の2月は、残りの保険料を各月に振り分けて差し引かれます。納付書や口座振替を利用して(普通徴収)は、4・5月は保険料の徴収がなく、6月～来年3月まで毎月納めていただきます。納付場所は送付します納付書裏面に記載していただきますのでご確認ください。

い。なお、納付場所は金融機関等の都合により変更する場合があります。ありますのでご了承ください。



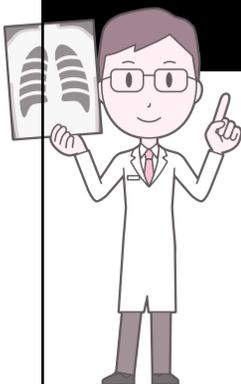
65歳以上の人(第1号被保険者)の保険料

段階	対象者		令和5年度	
			年間保険料	保険料率
第1段階	生活保護受給者、中国残留邦人等支援給付受給者、又は世帯全員が市民税非課税で老齢福祉年金(*1)の受給者		2万3793円 (3万9655円)	0.300 (0.500)
第2段階	本人が市民税非課税が	本人の課税年金収入(*2)と合計所得金額(*3)の合計が80万円以下の人	3万4500円 (5万4327円)	0.435 (0.685)
第3段階		本人の課税年金収入と合計所得金額の合計が120万円を超える人		
第4段階		本人の課税年金収入と合計所得金額の合計が80万円以下の人		
第5段階	本人が市民税課税者	本人の課税年金収入と合計所得金額の合計が80万円を超える人	7万9310円	1.000 基準額
第6段階		本人の合計所得金額が120万円未満の人	9万5172円	1.200
第7段階		本人の合計所得金額が120万円以上210万円未満の人	10万3103円	1.300
第8段階		本人の合計所得金額が210万円以上320万円未満の人	11万8965円	1.500
第9段階		本人の合計所得金額が320万円以上400万円未満の人	13万4827円	1.700
第10段階		本人の合計所得金額が400万円以上600万円未満の人	14万4741円	1.825
第11段階		本人の合計所得金額が600万円以上800万円未満の人	15万4655円	1.950
第12段階		本人の合計所得金額が800万円以上1,000万円未満の人	16万4568円	2.075
第13段階		本人の合計所得金額が1,000万円以上1,200万円未満の人	17万4482円	2.200
第14段階		本人の合計所得金額が1,200万円以上の人	18万4396円	2.325

◎カッコ内は、公費軽減適用前の金額等です。

【お問い合わせ】介護保険事業担当課 保険料担当 TEL.06-6489-6376 FAX.06-6489-7505

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、11,519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。

在宅高齢者等あんしん通報システム事業

事業を利用できる方は

一人暮らしの高齢者等が、病気やケガなど自宅で起きる不測の事態や健康等の相談に24時間体制で対応するとともに、お元氣コールとして、受信センターから月1回定期的に電話をし、お体や生活の様子を伺い、孤独感や日常生活の不安の解消に努め、ご自宅で安心して暮らせるよう支援するものです。

利用料

●前年度の市県民税が非課税及び生活保護世帯の方は

無料

●前年度の市県民税が課税されている方は

固定電話型回線 …… 1,100円/月(税込)

携帯電話型回線 …… 1,980円/月(税込)
(専用機器貸し出し)

を負担していただきます。

※申請はお住まいの地区の社会福祉協議会です。

- 65歳以上の高齢者単身世帯
 - 65歳以上の方と障害者
(身体障害者手帳1・2級又は療育手帳Aを所持する方)のみの世帯
 - 65歳以上の虚弱な高齢者のみの世帯
 - 身体障害者手帳1級又は2級を所持する65歳未満の障害者単身世帯
 - 身体障害者手帳1級又は2級、療育手帳Aを所持する65歳未満の障害者のみで構成される世帯
- ①～⑤のいずれかに該当し、固定電話回線をお持ちの方については、固定電話型の機器の利用になります。
※一部の電話回線ではご利用いただけない場合があります。
※固定電話回線をお持ちでない方については、携帯電話型の利用になります。
※携帯電話型については専用端末の貸出になります。

【お問い合わせ】 高齢介護課 TEL.06-6489-6356 FAX.06-6489-6528 Eメール ama-koureikaigo@city.amagasaki.hyogo.jp

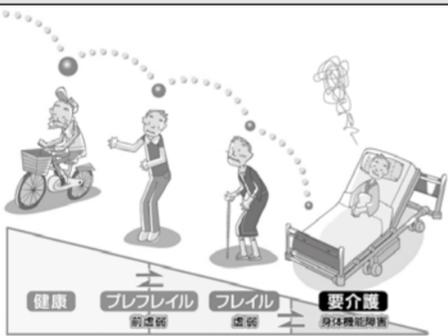
フレイルについて学びませんか？ 「フレイルチェック会」

年をとって心身の活力(筋力、認知機能、社会とのつながりなど)が低下した状態を「フレイル」といいます。

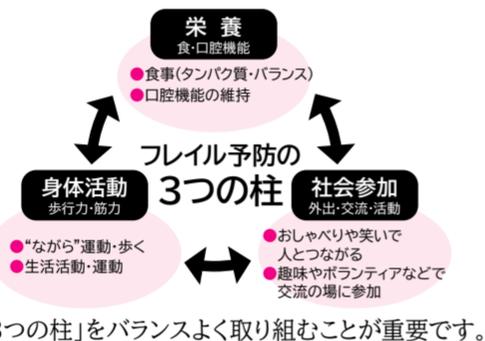
不活発な生活をしていると、心や体が徐々に衰え、フレイル(虚弱)となり、更に介護が必要な状態になってしまうかもしれません。

ちょっとした衰えなどのフレイルの兆候に早めに気づき、日常生活を見直すなどの正しい対処をすれば、フレイルの進行を抑制したり、健康な状態に戻したりすることができます。

「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・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、下記担当課までお問合せ下さい。



100万歩へチャレンジ!

ご自分のペースで気軽に始め、継続することができ、ウォーキングを始めてみませんか？
市内在住の65歳以上の方を対象に、ウォーキングを推奨する「いきいき100万歩運動事業」を実施しています。
参加者には1日の歩数を記録するための「いきいき100万歩運動貯筋通帳」をお渡しするほか、ウォーキング講座や体力測定会等へ参加頂きます。

1日1万歩を限度として自身の体力や体調に合わせて取り組み、その日歩いた歩数を積み立てて下さい。100万歩以降、所定の歩数を達成された方には、記念グッズを呈呈します。



認知症を正しく理解しませんか？ 「認知症サポーター養成講座」

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、下記担当課までお問合せ下さい。



「高齢者ふれあいサロン」に参加してみませんか？

外出のきっかけづくりとして、高齢者ふれあいサロンに参加してみませんか？
地域の会館等で高齢者をはじめとする住民の皆様が集まって談笑したり、簡単な健康体操等を行う「高齢者ふれあいサロン」が実施されています。
お近くのサロン活動に参加して、仲間づくりや健康づくりをしてみませんか？

詳細は下記QRコードでご確認いただくか、下記担当課までお問合せ下さい。
また、市ではサロンを運営する団体に対し、運営経費の一部の補助も行っています。



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



認知症高齢者等個人賠償責任保険に加入して、安心!!



被保険者は?

本人 (=加入要件を満たす認知症の方)
配偶者・生計を共にする同居親族 など

費用は無料!

保険料は市が負担
※市が保険契約者となります。

保険金額は?

上限 **1億円**

【主な事故例】

1. 誤って他人の自転車を壊してしまった。
2. レストランで食事中に、誤ってイスを汚してしまった。
3. 漏水事故を発生、階下の建物や家財に損害を与えてしまった。

- 【保険加入対象者】
尼崎市に住民票がある方で、以下の3つの条件をすべて満たす方。
1. 尼崎市「認知症みんなで支えるSOSネットワーク」の登録者
 2. 在宅生活者
 3. 日常生活に支障をきたすような認知症状等が一定見られ、自身で外出が可能な方(※)
- ※要件の詳細についてはホームページ等で制度案内をご確認ください。

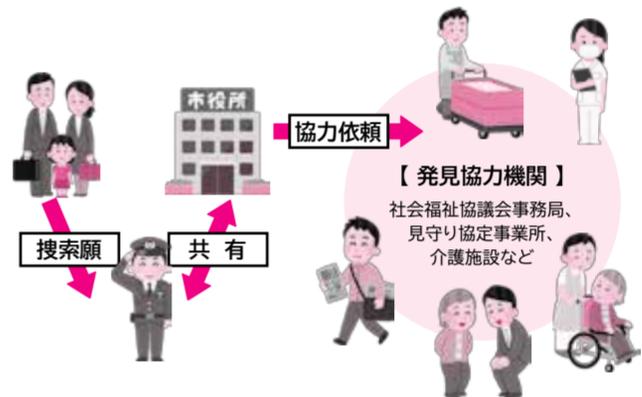
(1) 認知症高齢者等個人賠償責任保険
認知症の方が日常生活における偶発な事故により、他人にケガを負わせたり、他人の財物を壊したことなどによって、ご本人やご家族が法律上の損害賠償責任を負ってしまった場合に、その賠償金を補償する保険です。



(3) 認知症高齢者等GPS利用支援サービス
認知症で行方不明になる心配がある在宅で生活している方を対象に、位置情報検索装置(GPS)の初期費用を市が負担します。位置情報をご家族等が持っているスマートフォンなどで確認することができ、見守りが可能になります。

GPS機器利用料	
機器利用登録料	無料
検索料金 (インターネット使用料)	
月額利用料 オプションサービス	ご利用者負担

※課税状況等により異なります。詳しくはお問い合わせください。



(1)・(2)とも、お申込みはお住まいの地域を担当する地域包括支援センターへ

(2) 認知症みんなで支えるSOSネットワーク
認知症で行方不明になる心配がある方の氏名や写真を事前に登録しておくこと、その方が行方不明になった場合に、警察と市が連携し、発見の協力を申し出ている機関へ登録情報を提供する事で、早期発見・保護につながる仕組みです。

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。

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。

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。

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。

※ 筋肉量測定は**健診とセット**でしか受付できません。
日程は下表のとおりです。



<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	その他	後期高齢者医療制度
健診費用	無料	加入している医療保険に	無料
受診時に必要な物	保険証・受診券	お問い合わせください	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。

< 7月集団健診の日程 >

日にち	場所	受付時間
3日(月)	武庫西生涯学習プラザ	9:30～11:30
10日(月)	中小企業センター	9:30～11:30
13日(木)	園田東生涯学習プラザ	9:30～11:30
18日(火)	ハーティ21	9:30～11:30
19日(水)	大庄北生涯学習プラザ	9:30～11:30
28日(金)	女性センタートレビエ	9:30～11:30

筋肉量測定 費用: **200円**

集団健診の予約先 ※予約は受診希望日の
2日前まで

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

集団健診とセットで

体組成計を用い、からだの各部位(手や足など)の筋肉量や体脂肪量を測定する検査です。一緒に握力も測定します。

“**筋肉量測定**”実施中!!

サルコペニア肥満(※)予防に向けて、
**日ごろの運動などの成果を
確認してみませんか?**
(※)加齢などにより、筋肉量や筋力が低下した状態をサルコペニアとい、
それに肥満が合併した状態をサルコペニア肥満といいます。

出前講座

実施期間 令和5年**6月1日**～令和6年**2月28日**
〔依頼により、地域のみなさんが交流する場へ栄養士・歯科衛生士が伺います。〕
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
「お口の健康」…歯科衛生士のお話とお口の体操
(要件を満たせば調理実演も可)
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。

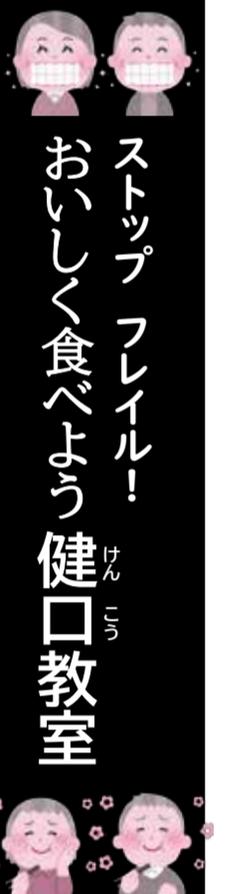
実施日	実施場所	定員数	申込み先
7月12日(水)	南部保健福祉センター	20名	南
7月25日(火)	立花南生涯学習プラザ	30名	北
	小田南生涯学習プラザ	20名	南
7月28日(金)	大庄北生涯学習プラザ	20名	南
7月31日(月)	中央北生涯学習プラザ	20名	中央
8月4日(金)	武庫西生涯学習プラザ	30名	北
8月9日(水)	北部保健福祉センター	20名	北
8月29日(火)	園田東生涯学習プラザ	20名	北

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
『中央』… 中央地域課 TEL.06-6482-1760

【お問い合わせ】南部保健福祉センター 南部地域保健課 栄養・歯科指導担当
TEL.06-6415-6342 FAX.06-6430-6850

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。いつも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



ストップフレイル!
おいしく食べよう**健口教室**

人生一度しかない**と気付いたときに**
2回目の人生が始まります。

人間は**い**ずれ死んでいく生き物です。
それまでどう生きてきたかは人それぞれです。
人は年齢のせいにして、何かを諦めたり、チャレンジする事をやめる人が非常に多いです。
年齢は「何年、生きたかは教えてくれますが、どう生きてきたかまでは教えてくれません。」

尼崎市消防局 救急課では、救命に関する講習を市民の皆様**に**実施したり、「予防救急」といった救急車で搬送されるような、事故やケガを未然に防ぎ取組みを実施しております。

先日、日本の人口が1年間で約55万人減少しているというニュースがありました。しかも12年連続の減少ということなんです。
「そんな事知ってる。」「そんな事見たことある。」「そう思った方は危険信号です。」
大事なことは、この事実を知った時に「自分は**どう**するか。」
を考えることが重要なんです。

自分がケガをすれば、今までできていた事ができなくなり、好きな時に、好きな場所に行けなくなる。お子さんやお孫さんがいる場合はどうでしょうか?

毎日同じ道を通い、同じ人と会い、同じような会話を交わす。同じ日常を過ごしていれば未来は何も変わりません。
年齢のせいにして、新しい事を始めないのはあまりにももったいない人生です。

新しいことを始める第一歩のお手伝いを「**予防救急**」という講習で試してみてください。

皆様の日常に「**予防救急**」という新たな日常を加えてみませんか? 未然に防げるケガや事故を「**予防救急**」の講習の中で知り、2回目の人生を一緒に始めましょう。

参加された方**に**後悔させない講習を実施します。
予防救急講習でお待ちしております。

予防救急講習

日時 第2・3・4木曜日 16時～16時30分

場所 第2(東消防署)・第3(北部防災センター)・第4(西消防署)

受講料 無料

【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