

あまがさき
介護保険
だより

発行：令和6(2024)年6月
尼崎市介護保険事業担当課
TEL：06-6489-6343
FAX：06-6489-7505

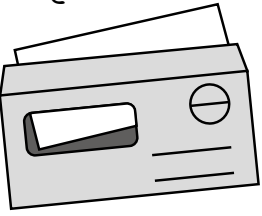
尼崎市のホームページアドレス
https://www.city.amagasaki.hyogo.jp

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



65歳以上の人の
令和6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18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6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
用している人(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
記載していますのでご
確認ください。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

◎カッコ内は、公費軽減適用前の金額等です。

段 階	対 象 者		令和6年度	
			年間保険料	保険料率
第1段階	本人が市民税非課税が	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	2万5627円 (4万 912円)	0.285 (0.455)
第2段階		本人の課税年金収入(*2)とその他の合計所得金額(*3)の合計が80万円以下の人	4万3610円 (6万1593円)	0.485 (0.685)
第3段階		本人の課税年金収入とその他の合計所得金額の合計が80万円を超え120万円以下の人	6万1593円 (6万2043円)	0.685 (0.690)
第4段階	本人が市民税課税	本人の課税年金収入とその他の合計所得金額の合計が120万円を超える人	8万 925円	0.900
第5段階		本人の課税年金収入とその他の合計所得金額の合計が80万円以下の人	8万9916円	1.000 基準額
第6段階	本人が市民税課税	本人の合計所得金額が120万円未満の人	10万7900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	11万6891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	13万4874円	1.500
第9段階		本人の合計所得金額が320万円以上420万円未満の人	15万2858円	1.700
第10段階		本人の合計所得金額が420万円以上520万円未満の人	17万 841円	1.900
第11段階		本人の合計所得金額が520万円以上620万円未満の人	18万8824円	2.100
第12段階		本人の合計所得金額が620万円以上720万円未満の人	20万6807円	2.300
第13段階		本人の合計所得金額が720万円以上820万円未満の人	21万5799円	2.400
第14段階		本人の合計所得金額が820万円以上920万円未満の人	22万4790円	2.500
第15段階		本人の合計所得金額が920万円以上1,020万円未満の人	23万3782円	2.600
第16段階		本人の合計所得金額が1,020万円以上1,120万円未満の人	24万2774円	2.700
第17段階		本人の合計所得金額が1,120万円以上1,220万円未満の人	25万1765円	2.800
第18段階		本人の合計所得金額が1,220万円以上の人	26万 757円	2.900

【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

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

【配布窓口】
介護保険事業担当課(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】
介護保険事業担当課 窓口担当
TEL.06-6489-6343
FAX.06-6489-7505

(※1) 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。

(※2) 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。

(※3) 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・ひとり親の非課税基準、扶養控除、配偶者特別控除の所得判定などに用いる金額です。

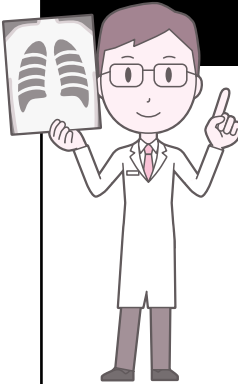
イ 株式等の譲渡損失などの繰越控除を受けている場合は繰越控除前の金額となりますが、確定申告することにより合計所得金額に含まれます。

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。

オ 第1段階・第5段階の人は合計所得金額を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、**10,235**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1.8倍高い水準**にあります。
また、**患者の約6割以上が高齢者**です。
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。

*結核罹患率とは人口10万人あたりの結核患者数のこと。

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見守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、お身体や生活の様子を伺い、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。

- ① 65歳以上の高齢者単身世帯
 - ② 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
 - ③ 65歳以上の虚弱な高齢者のみの世帯
 - ④ 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
 - ⑤ 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】介護保険事業担当課 窓口担当 TEL.06-6489-6343 FAX.06-6489-7505

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？

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…

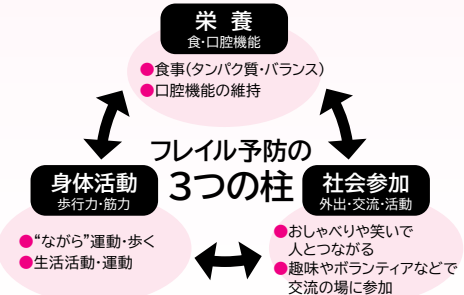
そんな疑問を一緒に学び、認知症サポーターになりませんか？講座終了者には、サポーターの証であるオレンジリングをお渡しします！

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。



「フレイル」という言葉を知っていますか

フレイルは、介護予防にとっていま最も重要なキーワードと言われています。知ることによってあなたの生活は劇的に変わります。尼崎市には、フレイルを知って生活を見直したことで、85歳を過ぎても毎月ボランティア活動で活躍している元気な高齢者がいます。



「3つの柱」をバランスよく取り組むことが重要です。



フレイルチェック会の実施日は左記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。

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？

100万歩へチャレンジ！

ご自分のペースで気軽に始め、継続することが出来るウォーキングを始めませんか？

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ので、お近くの老人福祉センターまたは包括支援担当まで介護保険被保険者証を持ってお越しください。

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、記念品を差し上げます。



「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。(市内約130ヶ所)

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？

詳細は左下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。



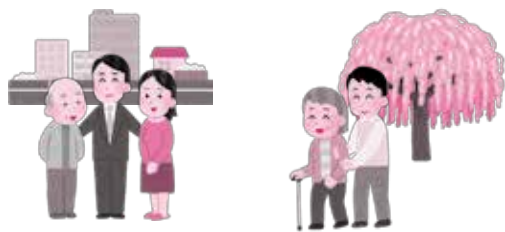
尼崎市高齢者ふれあいサロン



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



認知症の方が安心して外出できる取組について



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. 漏水事故が発生、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然な事故により、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。

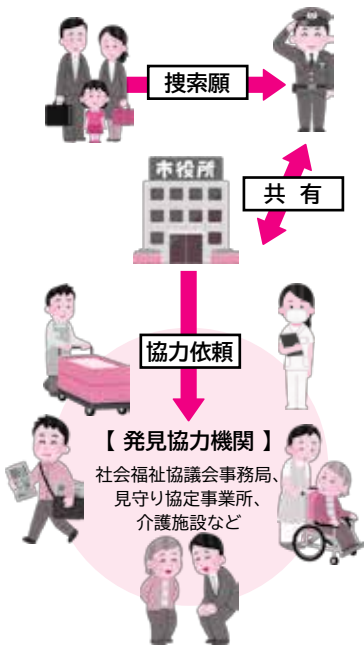


GPS 機器利用料	
機器利用登録料	無 料
検 索 料 金 (インターネット検索)	
月 額 利 用 料 オプションサービス	ご 利 用 者 負 担

※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。

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、位置情報検索器（GPS）の貸出を行います（初期費用を市が負担します）。位置情報を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。

（3）認知症高齢者等 GPS 利用支援サービス



（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で、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行方不明者の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。

（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

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

令和6年8月から 負担限度額認定の居住費の費用負担額が変更されます。

利用者負担段階	部 屋 代						食 事 代	
	ユ ニ ッ ト 型		従 来 型		多 床 室		入 所	ショートステイ
	個 室	個室的多床室	特 養 等	老健・医療院等	特 養 等	老健・医療院等		
基準費用額	2,066円	1,728円	1,231円	1,728円	915円	437円	1,445円	1,445円
第1段階	880円	550円	380円	550円	0円	0円	300円	300円
第2段階	880円	550円	480円	550円	430円	430円	390円	600円
第3段階①	1,370円	1,370円	880円	1,370円	430円	430円	650円	1,000円
第3段階②	1,370円	1,370円	880円	1,370円	430円	430円	1,360円	1,300円
第4段階	上記以外の方(非該当)						施設との契約によります。	

介護保険負担限度額認定の必要な方は更新手続きを！！
同認定証の有効期限は令和6年7月31日です。現在認定を受けている方には、6月初旬に更新申請の案内を送付します。引き続き認定が必要な方は、忘れずに申請してください。更新後の新しい認定証は、7月下旬以降、順次発送する予定です。

在宅で生活している人との負担の均衡を図る観点から、介護保険施設入所の居住費の基準費用額が見直され、8月1日利用分から次のとおり負担限度額が引き上げられます。
なお、利用者負担第1段階の多床室利用者の負担限度額や食費の負担限度額に変更はありません。

【お問い合わせ】 介護保険事業担当課 給付担当 TEL.06-6489-6350 FAX.06-6489-7505

< 7月集団健診の日程 >

日にち	場 所	受付時間
1日(月)	武庫西生涯学習プラザ	9:30～11:30
	保健所	8:30～11:30
4日(木)	小田南生涯学習プラザ	9:30～11:30
8日(月)	園田東生涯学習プラザ ☆	9:30～11:30
9日(火)	中小企業センター ☆	9:30～11:30
12日(金)	大庄北生涯学習プラザ ☆	9:30～11:30
13日(土)	ハーティ21 ※	9:30～11:30
14日(日)	保健所	8:30～11:30
18日(木)	武庫西生涯学習プラザ ☆○♡	9:30～11:30 13:00～15:00
19日(金)	ハーティ21	9:30～11:30
20日(土)	保健所	8:30～11:30
24日(水)	女性センタートレピエ	9:30～11:30
25日(木)	小田北生涯学習プラザ	9:30～11:30
29日(月)	保健所 ☆	8:30～11:30
30日(火)	園田東生涯学習プラザ	9:30～11:30
31日(水)	ハーティ21	9:30～11:30

☆ もの忘れチェック実施日
※ 胃がん検診実施日
○ 乳がん検診実施日
♡ レディース健診デイ

<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	兵庫県後期高齢者 医療制度
健診費用	無 料	加入している 医療保険に お問い合わせ ください	無 料
受診時に 必要な物	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。

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)

集団健診の予約先

※予約は受診希望日の2日前まで
(土・日・祝日を除く)

TEL.0120-552-363 FAX.0120-774-005

10:00 ～ 17:00 (土・日・祝日を除く)

【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？

出前講座

実施期間

令和6年6月1日～令和7年2月28日

対象

概ね65歳以上の市民団体(5人以上)

内容

「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か月前までに南部地域保健課へ
お申し込みください。

実施期間

令和6年6月1日～令和7年2月28日

対象

概ね65歳以上の市民団体(5人以上)

内容

「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か月前までに南部地域保健課へ
お申し込みください。

実施日	実施場所	定員数	申込み先
7月26日(金)	大庄北生涯学習プラザ	20名	南
7月30日(火)	小田南生涯学習プラザ	20名	南
7月31日(水)	中央北生涯学習プラザ	20名	南
8月 2日(金)	武庫西生涯学習プラザ	30名	北
8月22日(木)	園田東生涯学習プラザ	20名	北
8月27日(火)	立花南生涯学習プラザ	30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

【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

ストップフレイル！
おいしく食べよう健口教室

予防救急講習

日時

7月19日・12月20日 10時～11時まで

場所

北部防災センター(尼崎市北消防署)

受講料

無料

市政出前講座は随時受付しています

今日が人生最後の日だと思って生きよう。
いつかそうなる日は来る。

皆様、歳をとるのが怖くなる。
そう思った瞬間はありませんか？
これまでの人生を思い返してみてください。充実した生活を送ってききましたか？人は苦手な事、自信のない事から逃げてしまう生き物です。
しかし、人生にリハールはありません。毎日が本番です。だからこそ、今できる事を全力で、そして後悔のないようにしてほしいのです。
年齢と限界はイコールではない。歳がいついていくからといって、自分の中で限界を作ってしまったのは、その先の未来は何もありません。
では、人生とは何なのでしょう？私自身も分からない時があります。長生きする事に意味があるのでしょうか？健康だから幸せ？不健康だから不幸せ？それを決めるのは他人ではなく自分です。
大切なのは、何かに「挑戦」する事です。今まで踏み出せなかった一歩を踏み出す事で、新たに何かがきつと見つかります。
尼崎市消防局 救急課では、市民の皆様毎月救急に関する講習を実施したり、「予防救急」といった、病気やケガを未然に防ぐための講習を実施しています。
日常生活の中で、何かの目標を掲げ、目標に向かって取り組むことで今後の未来は変われると思います。
その「挑戦」のお手伝いとして、皆様の日常生活の中で、「予防救急」という時間を作ってみてはいかがでしょう？私達は皆様の貴重なお時間を決して無駄にはしません。未然に防げるケガや事故を予防救急の講習の中で知り、後悔のない毎日が送れるように私達は全力でサポートします。「共に学びましょう」「共に挑戦しましょう」
講習に参加した事が、これからの皆様の人生の糧、そして心の糧となるように。
1人でも多くのご参加をお待ちしております。
予防救急講習でお会いしましょう。

【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