

# がんばりカードをご利用ください!!

マイペースで無理をせず、どんな運動でも構いません。

1日1回、汗ばむ程度の運動やスポーツをしましょう。

運動やスポーツをしたら、「がんばりカード」に日付けを記入しましょう。

日数に応じて、尼崎市未来いまカラダポイントやバッジを差し上げます。

毎年4月1日から翌年3月31日までの間に  
運動・スポーツをした日数に応じて、**ポイント**を差し上げます。

運動・スポーツをした日数	尼崎市未来いまカラダポイント
10日	<b>各40ポイント</b>
50日	
100日	
150日	
200日	



※詳細は、尼崎市未来いまカラダ協議会(TEL.0570-001282)へお問い合わせください。

がんばりカードに記録した日数に応じて、**バッジ**を差し上げます。

「がんばりカード」に記録した日数	バッジの種類
300日	<b>銅</b> バッジ
600日	<b>銀</b> バッジ
1,000日	<b>金</b> バッジ

※ がんばりカードは、地区体育館や生涯学習プラザ等で配布しています。



【お問い合わせ】

教育委員会事務局 社会教育部 スポーツ推進課 TEL.06-4950-0406 FAX.06-4950-5658  
尼崎市三反田町1-1-1 尼崎市教育・障害福祉センター4階

## あまがさき 介護保険 だより

発行:2020(令和2)年1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  
<http://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

【配布窓口】

- ・高齢介護課(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】高齢介護課

TEL.06-6489-6356  
FAX.06-6489-6528



## 65歳を過ぎたら、結核健診

昨年、全国で約16,000人が結核を発病しています

結核は過去の病気ではありません!



年1度は医療機関・保健所で **胸部レントゲン検査**

※保健所では肺がん検診(胸部検診)として受けることができます。

結核患者の

**75%**が高齢者



**65才**以上の方は年1回

結核の定期健康診断(胸部レントゲン検査)が  
法律で義務づけられています。



【お問い合わせ】尼崎市保健所 感染症対策担当 TEL.06-4869-3008 FAX.06-4869-3049

サルコペニア肥満予防(※)に向けて (※)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。

日ごろの運動などの成果を確認しませんか？

健診にプラス

## “筋肉量等測定”実施中!!

継続受診が  
おすすめ!



筋肉量や筋力は、日ごろの体の動かし方などにより変化していくものです。また、筋肉量が低下すると、代謝が落ちてしまい、肥満や高血糖の状態になりやすくなります。筋肉量も血糖値も調べてみないとわかりません。ということとは…

“健診”といっしょに“筋肉量測定”を毎年継続して受けることが大切なのです。

### 受け方

		40~74歳		75歳~
		国保の方	その他の方	
筋肉量等測定 (体組成測定)	費用	200円		
	持ち物	保険証(被保険者証)		
健診	費用	無料	ご加入の健康保険により異なります。	無料
	持ち物	・受診券 ・保険証(被保険者証)		被保険者証

### 日程

その他の日程は、「市報あまがさき」等でご確認ください。

実施日(曜日)	実施場所	受付時間
令和2年1月23日(木)	市役所本庁南館1階	〈本 庁〉 AM 8時00分 ~ AM 11時00分
令和2年1月24日(金)	武庫西生涯学習プラザ(旧名称:武庫地区会館)	
令和2年1月27日(月)	小田南生涯学習プラザ(旧名称:小田地区会館)	
令和2年1月29日(水)	中小企業センター	
令和2年1月30日(木)	園田西生涯学習プラザ(旧名称:園田公民館)	
令和2年1月31日(金)	市役所本庁南館1階	
令和2年2月5日(水)	ハーティ(1階)	
令和2年2月12日(水)	市役所本庁南館1階	
令和2年2月14日(金)	女性センターテレビエ	
令和2年2月15日(土)	市役所本庁南館1階	
令和2年2月17日(月)	小田北生涯学習プラザ(旧名称:小田公民館)	〈本庁以外〉 AM 9時30分 ~ AM 11時00分
令和2年2月18日(火)	園田東生涯学習プラザ(旧名称:園田地区会館)	
令和2年2月19日(水)	すこやかプラザ(フェスタ立花南館5階) ※胸部レントゲン検査は要予約(保健所:TEL.06-4869-3033)	
令和2年2月21日(金)	大庄北生涯学習プラザ	
令和2年2月24日(月)	市役所本庁南館1階	
令和2年2月25日(火)	ハーティ(1階)	
令和2年2月27日(木)	中小企業センター	
令和2年2月28日(金)	武庫東生涯学習プラザ(旧名称:武庫公民館)	
令和2年2月29日(土)	市役所本庁南館1階	

【お問い合わせ】健康支援推進担当 TEL.06-6489-6797



おいしく食べよう **けんこう** 健口教室  
**定期講座**のご案内

対 象 65歳以上の市民(定員20人)

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

持ち物 エプロン、三角巾、筆記用具

【申し込み先】 尼崎市コールセンター  
TEL.06-6375-5639

今年度最終日程!  
ぜひお申込みください!!

実施日(曜日)	実施場所	時 間
令和2年1月29日(水)	大庄北生涯学習プラザ	AM10時00分
令和2年2月19日(水)	園山西生涯学習プラザ	AM12時00分

※「尼崎市未来いまカラダポイント」付与対象講座です。

※詳細は、市報あまがさき(1月実施分は12月号、  
2月実施分は2月号に掲載予定)又は  
尼崎市ホームページをご覧ください。

<http://www.city.amagasaki.hyogo.jp/kurashi/koreisya/kenko/oisikutabeyo/teiki.html>



今日の献立にもう一品!

すぐ出来る**簡単レシピ**をご紹介します!

～ 小松菜のもずく和え ～

栄養価(1人分) エネルギー:58kcal、食物繊維:1.7g  
食塩相当量:1.1g

材料(2人分)

- ・小松菜 … 2株
- ・もずく酢 … 1パック
- ・卵 …………… 1個
- ・白ごま … 小さじ1



作り方

- ① 小松菜を4cm幅に切り、耐熱容器に入れてラップをかけて、電子レンジで加熱し(600Wで約2分)、冷まして水気を軽く絞っておく。
- ② 卵を耐熱容器に割りほぐし、ラップをかけずに電子レンジで加熱する(600Wで20秒)。電子レンジから取り出してすぐによく混ぜ、もう一度電子レンジで加熱する(600Wで20秒)。電子レンジから取り出して再度すぐによく混ぜ、大きめのそぼろ状にする。(卵の加熱具合を見て、足りないようなら様子を見ながら電子レンジ加熱を追加する。)
- ③ ①②ともずく酢、白ごまを加えて混ぜ合わせると出来上がり。

低栄養予防のポイントは

『いろいろな食材を食べること』

市販のもずく酢に小松菜と卵をプラスして、調味料いらずで簡単においしく食材を増やしましょう!

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



自宅での**転倒**に  
注意してください!!



たった一度の転倒が  
大ケガにつながります。



- ① 自宅は常に整理整頓!
- ② 小さな段差にも十分注意を!
- ③ 大きな段差には踏み台を!



【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

## 「認知症サポーター養成講座」を受けてみませんか

認知症は、誰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。  
認知症になっても周囲の理解と気遣いがあれば住みなれた地域で暮らしていくこともできます。



### 「認知症サポーター」とは…

認知症サポーター養成講座を受けた方が「認知症サポーター」です。  
何か特別なことをする人ではありません。  
認知症について正しく理解し、認知症の方やそのご家族を温かく見守る応援者(サポーター)です。  
その上で、自分のできる範囲(家庭や職場、地域など)で活動できれば大丈夫です。

講座のお申込みは **5人以上のグループから可能です。**  
(講師を派遣いたします)

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

個人で受講を希望される方は

尼崎市立すこやかプラザにおいてサポーター養成講座を実施いたします。  
日 令和2年2月7日(金) PM 7時00分～PM 8時30分(受付期間1月7日～2月4日)  
時 令和2年3月10日(火) AM10時00分～AM11時30分(受付期間2月5日～3月8日)  
【申し込み先】 受付期間にコールセンター TEL.06-6375-5639

## 認知症コミュニケーション講座

認知症の人を介護されているご家族の方や同じ地域で気になる人がいるけれど、どのように関わっていけばいいのか…と悩んでおられる方向けの講座になっています。(1回毎の講座になります)

第3回

日 時 令和2年3月14日(土)  
PM1時30分～PM3時30分  
場 所 尼崎市立すこやかプラザ多目的B  
(七松町1-3-1-502 フェスタ立花南館5階)  
内 容 認知症の人を介護する時に  
知っておきたい心得について  
申込期間 令和2年2月7日(金)～3月6日(金)まで  
定 員 30名(先着順)

【申し込み先】 包括支援担当課 TEL.06-6489-6356  
FAX.06-6489-6528

## 認知症サポーター・キャラバンのつどい

日 時 令和2年3月4日(水)  
PM1時30分～PM3時30分(受付:PM1時)  
場 所 中央北生涯学習プラザ小ホール  
(東難波町2丁目14-1)  
対 象 者 ①認知症サポーター養成講座受講済の方  
(オレンジリングをお持ちの方)  
②キャラバン・メイト  
内 容 ①講演「今日から役立つ～認知症の人への接し方について～」  
②交流会  
申込期間 令和2年2月5日～3月2日  
定 員 100名(先着順)

【申し込み先】 コールセンター TEL.06-6375-5639

## 「元気づくり工房」に参加してみませんか

「いきいき百歳体操」などの様々な介護予防策を実践しながら、どうしたら楽しく続けられるか、みんなで考えるところです。

対 象 者 ①「自分の地域でいきいき百歳体操が無い」「どのグループに参加すればいいかわからない」という方  
②「みんなで楽しく活動するための知恵が欲しい」という、団体のリーダーの方

内 容 「いきいき百歳体操」を実施後、会場によっては「かみかみ百歳体操」やレクリエーションや脳トレ等を実施

会 場	曜 日	時 間
① 総合老人福祉センター	毎週月曜日	AM10時30分～PM12時00分
② 老人福祉センター福喜園	毎週水曜日	PM1時30分～PM3時00分
③ 老人福祉センター鶴の巣園	毎週火曜日	AM10時00分～AM11時30分
④ 老人福祉センター千代木園	毎週木曜日	PM1時30分～PM3時00分
⑤ 老人福祉センターワークセンター和楽園	毎週火曜日	AM10時00分～AM11時30分

④⑤の会場は参加者が  
集まり次第開始いたします。

【申し込み先】 参加ご希望の場合は、お近くの地域包括支援センターまたは包括支援担当課へ TEL.06-6489-6356  
ご連絡ください。(※定員により参加をお断りすることがあります。) FAX.06-6489-6528

## 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、近隣に暮らす人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指導や支援のほか、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の方に力をいれます。

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

令和2年2月26日

尼崎市介護保険事業担当課

2020（令和2）年1月発行「あまがさき介護保険だより」におきまして、3ページ目の記事に誤りがありました。

1 真ん中より左上表中の「時間」  
（誤）PM12時00分 → （正）AM12時00分

2 真ん中より右上「作り方 ③」  
（誤）①②と → （正）**①②**と

市民のみなさまには、ご迷惑をおかけしましたことを深くお詫び申し上げます。  
これからも、市民のみなさまにわかりやすい誌面作りに努めてまいります。  
なお、ホームページ掲載分は訂正済です。