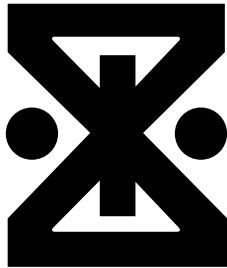


あまがさき  
介護保険  
だより

発行：令和6（2024）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>



りそな銀行、関西みらい銀行 及び 但馬銀行の  
窓口における公金の  
取扱いの終了について

令和7（2025）年3月31日をもって、りそな銀行、関西みらい銀行及び但馬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。変更等の手続きは必要ありません。  
令和7（2025）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、池田泉州、四国、阿波、みなど、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、神戸、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。

介護サービス等に関する不審な電話に  
注意してください

市内で、家事・掃除の代行サービスや住宅改修などの介護サービス等を斡旋する不審な電話が発生しています。  
全国的にも介護保険制度に便乗した悪質な商法や詐欺行為等による被害が発生していますので、見ず知らずの電話には安易に出ず、インターネットで電話番号を調べるなどの対処方法をお取りください。また、不審な人や見知らぬ人の訪問については、必ず身分証明書の提示を求め、むやみに金品を渡さないようにしましょう。  
もし不審なことがありましたら、消費生活センター（相談専用ダイヤル：06-6489-6696）までお問い合わせください。

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することは、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

|            |           |           |   |
|------------|-----------|-----------|---|
| 立花北生涯学習プラザ | 12月24日（火） | 各回<br>20名 | 北 |
| 小田南生涯学習プラザ | 1月28日（火）  |           | 南 |
| 大庄北生涯学習プラザ | 1月31日（金）  |           | 南 |
| 中央南生涯学習プラザ | 2月7日（金）   |           | 南 |
| 園田西生涯学習プラザ | 2月12日（水）  |           | 北 |

申込み先  
『北』… 北部地域保健課 TEL.06-4950-0637 FAX(06)-6428-5110  
『南』… 南部地域保健課 TEL.06-6415-6342 FAX(06)-6430-6850

【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7（2025）年2月28日まで  
※申込は令和7（2025）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ください。

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：3000円  
● 大腸がん検診【要検査キット】：6000円

【お問い合わせ】  
がん検診担当  
TEL.06-4869-3033

< 12月集団健診の日程 >

| 日にち    | 場 所         | 受付時間       |
|--------|-------------|------------|
| 16日（月） | 保健所         | 8:30～11:30 |
| 17日（火） | 小田南生涯学習プラザ  | 9:30～11:30 |
| 19日（木） | 武庫西生涯学習プラザ☆ | 9:30～11:30 |
| 20日（金） | 小田北生涯学習プラザ  | 9:30～11:30 |
| 20日（金） | ハーティ21      | 9:30～11:30 |
| 21日（土） | 保健所         | 8:30～11:30 |
| 23日（月） | 保健所         | 8:30～11:30 |
| 24日（火） | 立花南生涯学習プラザ☆ | 9:30～11:30 |
| 25日（水） | 中小企業センター☆   | 9:30～11:30 |
| 26日（木） | ハーティ21      | 9:30～11:30 |

☆もの忘れチェック実施日  
集団健診と一緒に受けられます。

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

< 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<br>国民健康保険                        | 後期高齢者<br>医療制度        |
| 健診費用         | 無 料                                  | 無 料                  |
| 受診時に<br>必要な物 | 受診券と保険証<br>又は<br>資格情報のお知らせ、<br>資格確認書 | 保 険 証<br>又は<br>資格確認書 |

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。

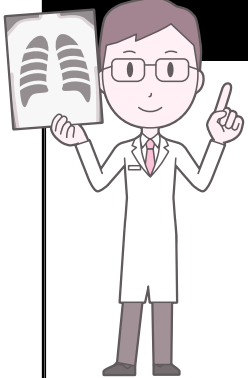
集団健診の予約先  
TEL.0120-552-363 FAX.0120-774-005  
10:00 ～ 17:00（土・日・祝日を除く）  
※令和6（2024）年度の集団健診は12月までです。

生活習慣病は自覚症状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、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。

予防救急について学びませんか

「予防救急」とは、救急車が必要になるような「病気やケガ」等をほんの少しの「注意や心掛け」で防ぐ取組をいいます。  
1年間で救急搬送される人のうち、半数以上が「高齢者」となっています。  
ぜひ、「予防救急講習」を受講していただき、「病気やケガ」を防いでください。  
一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

日時 12月20日 10時～11時まで

場所 尼崎市北部防災センター  
(尼崎市北消防署)

受講料 無料

詳細は下記QRコードで  
ご確認いただくか、  
消防局救急課救急指導担当まで  
お問い合わせください。



【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 FAX.06-6483-5023

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。

詳細は下記QRコードより  
市ホームページをご確認ください。



「血圧計設置と血圧記録帳の配布について」

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

認知症の方が安心して外出できる取組

詳細は上記QRコードでご確認いただくか、下記担当課までお問い合わせください。



(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等によって、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。

【保険加入対象者】

尼崎市に住み、以下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症状等が一定見られ、自身で外出が可能な方(※)

※要件の詳細はホームページ等でご確認ください。

**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

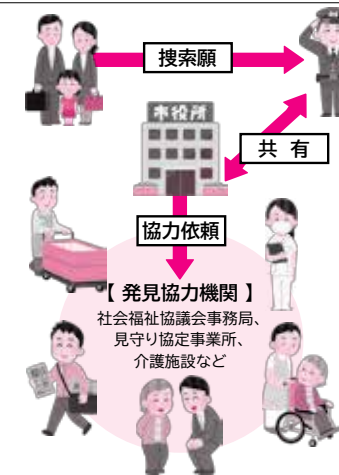
**費用は無料！**  
保険料は市が負担  
※市が保険契約者となります。

**保険金額は？**  
上限 **1億円**

(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



認知症に関するボランティア活動に参加しませんか？  
『認知症サポーターステップアップ講座』

令和2(2010)年には、65歳以上の約3人に1人が認知症か軽度認知障害になると言われており、認知症への理解や、地域での支え合いがとても大事です。

この講座は、認知症サポーター養成講座受講者を対象に認知症の方への接し方などをさらに深く学び、市が実施する認知症の方やそのご家族に対しての支援を行うボランティアチームの活動に活かしていただくための講座です。

受講後は、ボランティアチームに加入していただきます。

日時 令和7(2025)年2月20日(木)  
13時30分～16時30分

場所 小田南生涯学習プラザ 3階ホール

対象者 過去に認知症サポーター養成講座を受講し、週1回から月1回程度活動できる方

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い合わせください。



フレイル予防に関するボランティア活動に参加しませんか？  
『フレイルサポーター養成講座』

加齢に伴い、心身の活力(筋力や認知機能、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、適切な対策を行えば元の健康な状態に戻る可能性があります。

この講座は、フレイル予防の基礎知識や簡単な測定方法等を学び、市が実施する元気いきいきとした毎日を送るための秘けつを啓発するボランティアチームの活動に活かしていただくための講座です。

受講後は、ボランティアチームに加入していただきます。

日時 令和7(2025)年2月19日(水)  
10時～17時

場所 中央北生涯学習プラザ 3階 小ホール

対象者 月2日程度活動できる方

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。

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

～ 介護サービス利用にあたっての尼崎市からのお願い ～

高齢化が進み介護需要が高まる一方、介護人材は不足しております。  
ハラスメントによる介護職員の離職を防ぎ、介護職員が安心して働ける環境を整えることは、皆さまへの適切な介護サービスの提供につながります。住み慣れた地域で安心して暮らしていただくために、利用者一人ひとりが介護サービスの適切な利用にご協力ください。

