

いきいき百歳体操

「元気な人は、もっと元気に!」
「ちょっと弱ってきたかも...」という人には再び元気に!「支援が必要な人も自分で行えることは少しでも自分でできるように!」
いきいき百歳体操で介護予防に取り組んでみませんか?

- 【実施条件】**.....
- ①週1回以上、5人以上集まり、3ヶ月以上継続されること。
 - ②地域にお住まいの高齢者であれば、誰でも参加できること。
 - ③場所、イス、テレビ、DVDデッキ、血压計を準備していただくこと。
 - ④運営は、参加される皆さんで行っていただくこと。

いきいき百歳体操って?

地域の方が集まる身近な場所で、DVDの映像にあわせて行う高齢者向けの筋力アップの体操です。



お問い合わせ
包括支援担当課(認知症・介護予防担当)
電話 06-6489-6356

「高齢者ふれあいサロン」に参加してみませんか

地域の会館などで高齢者をはじめとした地域の皆様が集まって、お茶などを飲みながら談笑したり、簡単な健康体操などを行う「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。(サロンの開催場所などは、市ホームページに掲載しています。)

また、市ではサロンを運営する団体に対して、運営経費の一部を補助する「高齢者ふれあいサロン運営費補助事業」を実施しています。補助をご希望される団体はご相談ください。



お問い合わせ
高齢介護課
電話 06-6489-6356

生活支援サポーターになりませんか。

「生活支援サポーター」は、尼崎市が実施する研修を受けることで、介護福祉士などの資格を持っていないでも、標準型訪問サービスに従事し、支援が必要な方に対して、掃除・洗濯などの軽易な生活援助サービスを提供することができます。

- ・講習内容：13時間(職務、制度の理解、尊敬の保持やコミュニケーションなど)
 - ・受講料：無料
- お問い合わせ 介護保険事業担当課
電話 06-6489-6343

訪問型支え合い活動

身近な地域の中で困りごとを抱えた高齢者等に対して、地域住民等が主体となって、ごみ捨て・買い物などの日常生活の援助や、電球交換・庭木の手入れなどのお困りごとに対して、「ちょっとした手助け」を行う活動です。市ではこの活動を行う団体に対して活動補助を実施しています。

お問い合わせ 高齢介護課 電話 06-6489-6356

**あまがさき
介護保険
だより**

発行：平成29年6月
尼崎市介護保険事業担当課
電話番号：06-6489-6343
ファックス：06-6489-7505

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

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ませんか?

継続受診がおすすめ!

健診にプラス“筋肉量等測定”実施中!!

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たいとわかりません。

「健診」といっしょに「筋肉量等測定」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		
健診	費用 無料	ご加入の健康保険により異なります。	費用 無料
持ち物	保険証(被保険者証)受	被保険者証	被保険者証

<日程>

月日	場所	受付時間
6月20日(火)	中小企業センター	9時30分~11時
6月22日(木)	ハーティ21(1階)	
6月23日(金)	園田公民館	
6月27日(火)	ハーティ21(1階)	
6月28日(水)	女性センタートピア	
6月29日(木)	ハーティ21(1階)	

※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、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。



日程は、「市報あまがさき」等でもご確認ください。

お問い合わせ 健康支援推進担当 電話06-6489-6797

けんこう おいしく食べよう健口教室

～「食べて・しゃべって・笑って」お口の筋肉を使って、元気に過ごそう～

お口を健康に保ち、バランスの良い食事を摂ることは、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。ぜひご参加下さい。

- 定期講座**
- 【対象】65歳以上の市民、1講座につき定員20名程度
 - 【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(大判のハンカチ)、筆記用具

実施場所	実施日(時間はいずれも10:00~12:00)		
中央支所	7月25日(火)	10月24日(火)	11月28日(火)
小田支所	6月16日(金)	9月15日(金)	12月15日(金)
大庄支所	6月22日(木)	9月28日(木)	11月16日(木)
立花支所	6月21日(水)	10月18日(水)	12月20日(水)
※武庫地区会館	7月13日(木)	9月14日(木)	11月9日(木)
園田支所	7月12日(水)	10月11日(水)	12月12日(火)
市報掲載予定	6月号	9月号	11月号

※「武庫地区会館」は「武庫支所 本館」と同じ建物です。

【申込み】お一人様1回。市報あまがさきをご確認の上、コールセンターへお申込み下さい。

尼崎市コールセンター 電話06-6375-5639

ご依頼により、地域のみなさんが交流する場へ栄養士・歯科衛生士が出向きます。利用期間：平成29年6月～平成30年2月

- 出前講座**
- 【対象】概ね65歳以上の市民を対象に5人以上で定期的に活動している団体
 - 【内容】ア「栄養・食生活」…栄養士の話 イ「お口の健康」…歯科衛生士の話
 - 【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。

お問い合わせ 保健所健康増進課(栄養・歯科指導担当) 電話06-4869-3053

認知症になっても、安心して暮らせる尼崎市をめざして

認知症あんしんガイド

もの忘れが進んできた…認知症かも…と心配な方、認知症と診断を受けたがこの先どうしたらいい?と不安を抱える方やそのご家族に向け、さまざまな不安や疑問に寄り添い、日々安心して暮らし続けるための情報を盛り込んだ「尼崎市認知症あんしんガイド」を発行しました。ご利用ください。

配布場所：各地域包括支援センター、各支所、包括支援担当課(市役所中館3階)



認知症等で行方不明の心配のある方の「事前登録」をお願いします

SOSネットワークがまりました。

【事前登録のメリット】

- 日頃からの地域での目配りや声かけ体制づくりで行方不明の未然防止につながります。
- 行方不明となった場合、事前登録情報をもとに、協力機関への速やかな発見協力依頼ができます。

事前登録の申し込み・連絡先：各地域包括支援センター

介護マークをご活用ください

- 【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(市役所中館3階)・各支所地域福祉担当・各地域包括支援センター



「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慣れた地域で暮らし続けることもできます。

「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 包括支援担当
5名以上のグループから可能です(講師を派遣いたします)

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。

【日時】6月29日(木) 10:00~11:30 ※8月以降にも、偶数月に開催予定です。(市報あまがさき・市のホームページでも案内しています。)

お申込みは 6月4日(日)~26日(月)
尼崎市コールセンター 電話06-6375-5639
平日8:30~19:00・土曜日9:00~17:00

65歳以上の人(第1号被保険者)の介護保険料

表1 年額保険料

所得段階	対象者	平成27~29年度	
		保険料率	保険料
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受給者の人 世帯全員が市民税非課税で、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	基準額×0.5	35,532円 (※公費による軽減あり)
第2段階	世帯全員が市民税非課税で、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120万円以下の人	基準額×0.685	48,679円
第3段階	世帯全員が市民税非課税で、第1・2段階以外の人	基準額×0.75	53,298円
第4段階	世帯員に市民税が課税の人がいるが、本人は市民税非課税で課税年金収入と合計所得金額の合計が80万円以下の人	基準額×0.9	63,958円
第5段階	世帯員に市民税が課税の人がいるが、本人は市民税非課税で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	基準額	71,064円
第6段階	本人が市民税課税で、本人の合計所得金額が120万円未満の人	基準額×1.2	85,277円
第7段階	本人が市民税課税で、本人の合計所得金額が120万円以上125万円以下の人	基準額×1.25	88,830円
第8段階	本人が市民税課税で、本人の合計所得金額が125万円を超え190万円未満の人	基準額×1.3	92,383円
第9段階	本人が市民税課税で、本人の合計所得金額が190万円以上290万円未満の人	基準額×1.5	106,596円
第10段階	本人が市民税課税で、本人の合計所得金額が290万円以上400万円未満の人	基準額×1.7	120,809円
第11段階	本人が市民税課税で、本人の合計所得金額が400万円以上600万円未満の人	基準額×1.825	129,692円
第12段階	本人が市民税課税で、本人の合計所得金額が600万円以上800万円未満の人	基準額×1.95	138,575円
第13段階	本人が市民税課税で、本人の合計所得金額が800万円以上1000万円未満の人	基準額×2.075	147,458円
第14段階	本人が市民税課税で、本人の合計所得金額が1000万円以上の人	基準額×2.2	156,341円

(※)公費による低所得者の保険料軽減強化の実施により、平成29年度については、平成28年度に引き続き保険料率が基準額×0.45、保険料が31,979円にそれぞれ引き下げとなります。

- * 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。
- * 合計所得金額は、市民税の非課税基準などに用いる金額です。
- * 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、土地や建物の譲渡所得については特別控除前の金額となります。
- * 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が、確定申告することにより合計所得金額に含まれます。
- * 介護保険法施行令により、合計所得金額が0円を下回る場合には0円とします。

65歳以上の人の平成29年度の介護保険料決定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、表1のとおりです。
被保険者に負担していただく保険料は、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。介護保険料決定通知書は6月中旬に送付します(ご確認ください)。
今年度の介護保険料が確定するのが6月になるため、年金からの天引きで納めている人(特別徴収)は、平成29年2月の納付額と同額の保険料が4・6月に差し引かれ、残りの保険料は、8・10・12、来年2月の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ただく人(普通徴収)は、4・5月には保険料の納付がなく、6月～来年3月まで毎月納めていただきます。

詳しくは
介護保険事業担当課(資格保険料担当)
電話 06-6489-6376

40歳から64歳の人(第2号被保険者)の介護保険料について

表2

	決まり方	納め方
国民健康保険	世帯ごとに、世帯にいる40歳から64歳の加入者の所得および人数に応じて決まります。	医療保険分と介護保険分をあわせて、国民健康保険の保険料として世帯主が納めます。 (保険料の半額は国庫が負担します。)
職場の健康保険	健康保険組合など各医療保険者ごとに設定する介護保険料率と給与などに応じて決まります。	医療保険分と介護保険分をあわせて、給与などから差し引かれます。 (保険料の半額は事業主が負担します。) ※被扶養者は直接の保険料の負担はありません。

加入している医療保険によって決まり方、納め方が違います。

介護保険事業担当課では第2号被保険者の保険料に関する情報を管理しておりません。くわしくはご加入の医療保険者にお問い合わせください。国民健康保険に加入している人が65歳になり、年度の途中で第1号被保険者になっても、国民健康保険ではその年度の介護保険分については、あらかじめ65歳到達月の前月までの月数で計算しておりますので、第1号被保険者の保険料と重複することはありません。

第三者行為(交通事故等)で介護サービスを受ける時は市区町村へ届出が必要となりました。

- 介護保険の被保険者の方は、交通事故などの第三者行為によって状態が悪化した場合でも介護サービスを受けることができます。
- ただし、介護保険サービスの提供にかかった費用は加害者が負担するのが原則ですので、市区町村が一時的に立て替えたあとで加害者へ請求することになります。
- 市区町村が支払った介護給付が第三者行為によるものかを把握するため、平成28年4月1日から、介護保険の第1号被保険者の方が、交通事故等の第三者行為を起因として介護保険サービスを受けた場合は、届出が必要となりました。
- 交通事故等により要介護等状態になった場合や、状態が悪化した場合は、お住まいの市区町村の介護保険部局へ届出をお願いします。

介護保険施設に入所(または短期入所)されている方へ

① 介護保険負担限度額認定証の必要な方は **更新申請をお忘れなく!**
現在交付している介護保険負担限度額認定証(食費・部屋代の減額)の有効期限は平成29年7月31日までです。現在認定を受けている方には、5月下旬に更新申請のご案内と負担限度額認定更新申請書を送付いたしました。引き続き認定の必要な方で、手続きがまだお済みでない方は、お早めに申請してください。(申請が9月になりますと、認定有効開始期間は9月からになりますのでご注意ください。)
必要のない方は申請いただく必要はございません。
すでに手続きがお済みの方については、新しい認定証を7月下旬より順次発送予定です。

ご注意ください!

第三者行為の届出

平成28年4月1日から交通事故などで他人(第三者)から被害を受け、介護保険サービスを受ける場合、第1号被保険者は保険者(尼崎市)への届出が義務付けられました。交通事故等により要介護状態になった場合や、状態が悪化した場合は必ず届出をお願いいたします。

① 介護保険負担割合証を送付します

現在お持ちの負担割合証の適用期間は平成29年7月31日までです。平成29年8月からの負担割合証は、要支援・要介護認定をお持ちの方を対象に、7月中旬頃から順次発送します。介護サービスを利用される際に、介護保険被保険者証と併せてサービス提供事業所に提示してください。

※手続きの必要はありません。

お問い合わせ 介護保険事業担当課(給付担当) 電話 06-6489-6350