

## 介護保険料の納付書が変わりました。

- ・コンビニエンスストアで納付できるようになりました。
  - ・LINE Payで納付できるようになりました。
  - ・保険料が新規決定または変更があった場合、納期限が未到来の納付書を一括して月の中旬頃に発送するようになりました。
- ※利用できるコンビニエンスストアは納付書裏面をご覧ください。  
 ※各期の納付金額は納付書発送前に送付している納入通知書（青い紙）でご確認ください。  
 ※口座振替申請中の方にも一括して送付しています。口座振替の登録完了をお手紙でお知らせしますので、それ以降の納付書は使用しないようにしてください。

【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、約15,000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2倍高い水準にあります。また、患者の7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、必ず胸部レントゲン検査をお受けください。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。

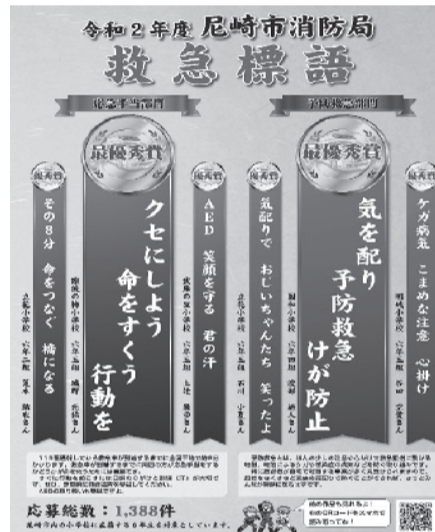
【お問い合わせ】 感染症対策担当課 TEL.06-4869-3062 FAX.06-4869-3049



## 新たな取り組み「救急標語ポスター」

尼崎市消防局救急課では、市内の小学校に在籍する6年生を対象に、「応急手当」「予防救急」をテーマとした救急標語を募集したところ、1,388作品の応募があり、その中から各テーマ最優秀賞1作品、優秀賞2作品を選出しました。入選作品を掲載した、「救急標語ポスター」を作成し、救急医療週間（9月6日（日）から12日（土））にあわせて市内各所において掲示しました。今回、救急標語のテーマとした『予防救急』とは、ほんの少しの注意や心がけで救急搬送に繋がる転倒、転落によるケガや感染症の病気などを防ぐ取り組みです。また『応急手当』とは、一般の方がその場でできる心肺蘇生などのことであり、119番通報してから救急車が到着するまでに全国平均で約8分かかる中、すぐに行動を起こすかどうか命を救うためには重要です。

【お問い合わせ】 尼崎市消防局 救急指導担当 TEL.06-6481-3966



# あまがさき 介護保険 だより

発行:令和2年(2020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  
<http://www.city.amagasaki.hyogo.jp>

## 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

## 認知症高齢者等個人賠償責任保険事業を始めました

認知症の人が日常生活における偶発的な事故により、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。

### 【保険加入対象者】

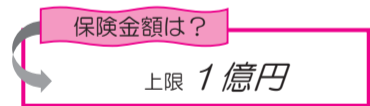
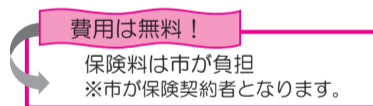
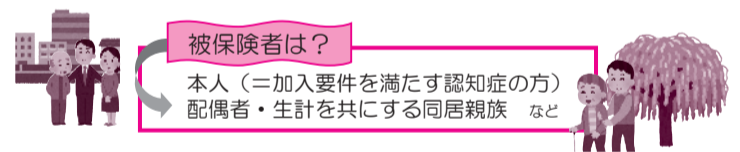
尼崎市に住民票がある方で、以下の3つの条件をすべて満たす方。

1. 尼崎市「認知症みんなで支えるSOSネットワーク」(※1)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(※2)

※1 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登録しておくことで、万一の行方不明時に早期発見・保護につながる仕組み。

※2 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。

お申し込みはお住まいの地区を担当する各地域包括支援センターへ



## フレイル予防・認知症を学ぶ講師費用助成事業 ~フレイル予防・認知症について学びませんか!?~

尼崎市で活動する高齢者団体がフレイル予防や認知症について話を聞きたいと思う講師（専門職や指導員）を招聘するための費用などを助成（1団体1回限り上限9,000円）していますので、ぜひご活用ください。

※フレイルとは：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）が低下した状態をいいます。

※事業の詳細については、右記QRコードでご確認ください。



### 【助成事業の活用条件（一部）】

- ・高齢者が5人以上
- ・月1回以上開催（開催実績1回以上）
- ・尼崎市内で開催

### 【講師をお探しの方】

講師をお探しの方は包括支援担当課へご連絡ください。（椅子に座りながらフレイル予防講座・アロマを活用した認知症予防講座など様々な講座ができる講師を紹介することができます）

## お家で健康に過ごすためには

~新型コロナウイルス感染症により自宅で過ごすことが多かった皆様へ~

外出の機会が減り、身体を動かすことが少なくなったり食欲が落ちてしまうことは、筋力や免疫力の低下につながります。ちょっとした工夫で活動量を増やしましょう！

- ①ながら運動をする。
- ②インターネットの動画を活用する。
- ③テレビやラジオの体操番組を活用する。
- ④人混みを避け、少人数で散歩する。
- ⑤家事で身体を動かし、座っている時間を減らす。

ながら運動や様々な体操の動画は右記QRコードから。

「通常版トップページ」にて検索

ニ崎市 HP QRコード



「新型コロナウイルス」高齢者の方に気をつけていただきたいポイント 検索

もしくは 1020643 検索

また、日常生活の中で無理なく続けられる運動や習慣を紹介した「介護予防・重度化防止ハンドブック」を市役所北館3階包括支援担当課や各地域包括支援センターなどで配布しています。



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



おいしく食べよう **けんこう 健口教室・定期講座のご案内**

1. 「栄養・食生活」プログラム…管理栄養士による介護予防のための食事のお話とレシピ紹介

日程	時間	場所	定員	対象	申込み方法
12月18日(金)	10:00~11:00	園田東生涯学習プラザ	先着10名	65歳以上の男女	12月4日(金)から北部地域保健課
1月22日(金)	10:00~11:00	小田南生涯学習プラザ	先着10名	65歳以上の男女	1月5日(火)から南部地域保健課

2. 「お口の健康」プログラム…歯科衛生士による介護予防のための口腔機能のお話とお口の体操

日程	時間	場所	定員	対象	申込み方法
12月18日(金)	10:00~11:00	大庄北生涯学習プラザ	先着15名	65歳以上の男女	12月4日(金)から南部地域保健課
12月23日(水)	10:00~11:00	総合老人福祉センター	先着15名	60歳以上の男性	12月4日(金)から南部地域保健課
1月29日(金)	10:00~11:00	小田南生涯学習プラザ	先着10名	65歳以上の男女	1月5日(火)から南部地域保健課

※いずれも、「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、市報あまがさき又は尼崎市ホームページをご覧ください。

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

【お申込み・お問い合わせ】

北部地域保健課 栄養・歯科指導担当 TEL.06-4950-0637 FAX.06-6428-5110

南部地域保健課 栄養・歯科指導担当 TEL.06-6415-6342 FAX.06-6430-6850

感染症予防にも  
バランスのよい食事が  
オススメ!

免疫力を低下させないためにも、しっかり栄養をとることやお口の健康を保つことが大切です。

●3食欠かさずバランスよく食べて、規則正しい生活を心がけましょう。

毎食、主食(ご飯、パン、麺など)・主菜(肉、魚、卵、大豆など)・副菜(野菜、海藻、きのこなど)をそろえて食べると栄養バランスがよくなります。

●毎食後、寝る前に歯磨きをしましょう。

お口の中を清潔に保つためには、毎日のセルフケアが大切です。

●お口周りの筋肉を保ちましょう。

しっかり噛んで食べる、一人で歌の練習をする、早口言葉を言うなど、意識的に動かすことが、お口周りの筋肉維持に役立ちます。

今年度の健診はお済みですか? 1年に1回、健診を受けましょう!

尼崎市では、64歳以下で要介護認定を受けた人では、原因の約半数が脳血管疾患です。脳血管疾患は、高血圧や高血糖などが原因で発症する病気です。しかし、高血圧や高血糖は、多くの場合自覚症状がありません。1年に1回は健診を受診し、確認しましょう!



【健診の項目】

- 問診・医師診察
- 身体計測(身長・体重・腹囲)
- 血液検査(血中脂質・肝機能・血糖など)
- 血圧測定
- 尿検査

健診の費用・持ち物

年齢	40~74歳		75歳以上
加入保険	尼崎市国保	その他の健康保険	後期高齢者医療保険
費用	無料	※受診場所も含め、ご加入の保険にお問い合わせください。	無料
持ち物	・受診券 ・保険証		保険証

健診の実施場所

尼崎市内の特定健診実施医療機関で受診できます。実施日程や時間などは、各医療機関に直接お問い合わせください。健康支援推進担当までお問い合わせください。

※生活保護受給中及び中国残留邦人の方は健康増進課(06-4869-3033)へお問い合わせください。

【お問い合わせ】健康支援推進担当 TEL.06-6489-6797 FAX.06-6481-1409

「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。



100万歩へチャレンジ!!

市内在住の65歳以上の方を対象に、ウォーキングを奨励する「いきいき100万歩運動事業」を実施しています。

参加者にはウォーキングの歩数を記録するための「いきいき100万歩運動貯筋通帳」をお渡しします。1日1万歩を限度として、ご自身の体力や体調にあわせて取り組み、その日の歩いた歩数を積み立ててください。

100万歩以降、所定の歩数を達成された方には、記念グッズを進呈します。

【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

高齢者保健福祉計画・介護保険事業計画(素案)について

末永く親しまれる  
愛称を募集します

採用者には...  
5千円相当の  
賞品と感謝状を  
進呈!

▼応募締切▼

令和3年  
1月6日(水)まで

【応募方法】

愛称名とその愛称をつけた理由、氏名(ふりがな)、年齢(10代・20代...)、住所、電話番号を記入し、持参又は郵送でご提出ください。メールやファクスでの応募も可能です。また、市ホームページから直接応募することも可能です。

●●同時募集!!●●

計画(素案)に対する意見についても募集中! 右記のとおり説明会を実施します。いずれも時間は1時間。  
★事前に高齢介護課まで申し込みを。

日付	時間	場所
12月20日(日)	9:30~10:30	中央北生涯学習プラザ
12月21日(月)	9:30~10:30	園田西生涯学習プラザ
12月22日(火)	9:30~10:30	立花南生涯学習プラザ
12月23日(水)	9:30~10:30	大庄北生涯学習プラザ
12月23日(水)	14:00~15:00	中央南生涯学習プラザ
12月24日(木)	9:30~10:30	武庫西生涯学習プラザ
12月25日(金)	9:30~10:30	小田北生涯学習プラザ

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。

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