

65歳以上の人の令和3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14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3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月は保険料の納付がなく、6月～来年3月まで毎月納めていただきます。

65歳以上の人（第1号被保険者）の保険料

段階	対象者	令和3年度(2021年度)	
		年額保険料	保険料率
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の受給者 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	39,655円 (※)	0.500
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	54,327円 (※)	0.685
第3段階	世帯全員が市民税非課税で、第1段階、第2段階以外の人	59,483円 (※)	0.750
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	71,379円	0.900
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	79,310円	1.000 基準額
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	95,172円	1.200
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210万円未満の人	103,103円	1.300
第8段階	本人が市民税課税で、本人の合計所得金額が210万円以上320万円未満の人	118,965円	1.500
第9段階	本人が市民税課税で、本人の合計所得金額が320万円以上400万円未満の人	134,827円	1.700
第10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	144,741円	1.825
第11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	154,655円	1.950
第12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1,000万円未満の人	164,568円	2.075
第13段階	本人が市民税課税で、本人の合計所得金額が1,000万円以上1,200万円未満の人	174,482円	2.200
第14段階	本人が市民税課税で、本人の合計所得金額が1,200万円以上の人	184,396円	2.325

(※) 公費による低所得者の保険料軽減強化の実施により、令和3年度については、次のとおり第1段階から第3段階が引き下げとなります。

第1段階：基準額×0.3、保険料が23,793円・第2段階：基準額×0.435、保険料が34,500円・第3段階：基準額×0.7、保険料が55,517円

- 合計所得金額とは、第1段階から第5段階に該当される方：介護保険法施行令第39条第1項第1号から第5号に規定する金額です。
- 合計所得金額とは、第6段階から第14段階に該当される方：介護保険法施行令第39条第1項第6号から第10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、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もありますが、確定申告することにより合計所得金額に含まれます。
- 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。）
- 介護保険法施行令により、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。

40歳から64歳の人（第2号被保険者）の介護保険料

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。

	決まり方	納め方
国民健康保険	世帯ごとに、世帯にいる40～64歳の加入者の所得及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、給与及び賞与から徴収（天引き）されます。（保険料の半額は事業主が負担します。）

- 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号被保険者にも変わられても、国民健康保険ではその年度の介護保険料分については、あらかじめ65歳到達月の前月分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。

【お問い合わせ】 介護保険事業担当 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、ぜひ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
TEL.06-4869-3062 FAX.06-4869-3049



あまがさき 介護保険 だより

発行：令和3(2021)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
<http://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

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

～ご自宅で過ごす時間が多くなった皆さまへ～

お家で健康に過ごすために

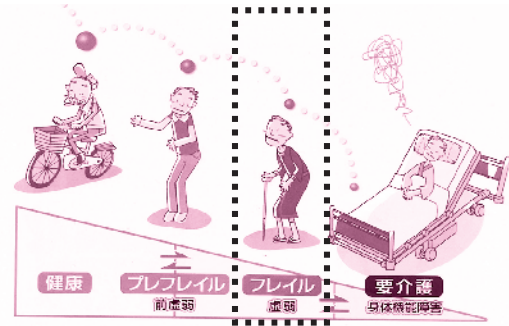
熱中症等に気をつけよう!

外出自粛要請中のため
「外出の機会が減った」(活動量の低下) 「動かないので食欲がわからない」(低栄養状態) など

フレイル(虚弱) が進んできてしまいます!

※この状況が進むと、疲れがなかなか取れなくなり、抵抗力も落ち、感染症にもかかりやすくなってしまいます。

※今まで皆様が継続的に行っていた体操等によって作られた筋肉も、
例えば、
寝たきりのような状況が2週間続くことで
→**通常に加齢によって7年間に失われる量に匹敵する筋肉が失われる**
とも言われています。



以前の皆さんの日常生活に戻すために、気を付けてほしいこと!!

(1) 普段のくらしで「活動量」を増やそう!

- ・普段の生活の中で意識的に体を動かしましょう。尼崎市HPの下記ページで様々な体操の動画等を紹介しています。
通常版トップページ→[検索](#)「**【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**」もしくは「1020643」
- ・ながら運動をしてみよう (①かかとの上げ下げ ②イスに座って足の上げ下げ)



熱中症について

高温多湿な環境に長くいることで、徐々に体内の水分や塩分のバランスが崩れ、体温調整機能がうまくいかなくなり、体内に熱がこもってしまうことを言います。屋外だけではなく、屋内で何もしていない時でもおこります。

めまい、立ちくらみ、手足のしびれ、筋肉のこむら返り、気分が悪い などの症状がおこる前に前もって熱中症の予防に取り組みましょう!

※熱中症の予防のために※

マスクを着用することで・・・
・熱が体内にこもりやすくなり体内の温度が上昇
・口の中が湿っているため水分が足りていると錯覚し脱水症状をおこしやすい

①暑さを避ける

室内では我慢せず、クーラーや扇風機などを使いましょう。外に出るときは日傘や帽子を着用しましょう。

②こまめに水分を補給する

のどの渇きを感じなくてもこまめに水分・塩分などを補給しましょう。

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。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? (サロンの開催場所等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、運営経費の一部の補助も行っています。

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100万歩運動貯筋通帳」をお渡ししますので、お近くの老人福祉センターまたは包括支援担当課までお問い合わせください。

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。

高齢者ふれあいサロンのロゴマークを募集します

地域の皆様がサロンにより参加しやすくなり、サロン実施団体が愛着をもって継続的なサロン運営が行えるよう、ロゴマークを募集します。採用された人には5千円相当の金品をお送りします。

【応募条件】

住民主体の交流スペースであることが分かるデザインであること、「尼崎市高齢者ふれあいサロン」「誰でも気軽にお入りください」の文字を含めたデザインであること等、すべての条件を満たすものとします。応募は1人3点まで。詳しくは市ホームページをご覧ください。担当課にお問い合わせください。

【募集期間】 令和3年6月4日～6月30日

【応募方法】 包括支援担当課のメールあてに作品・応募用紙を送信してください。

【お問い合わせ】 包括支援担当課

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

メール ama-koureikaigo@city.amagasaki.hyogo.jp

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

認知症高齢者等個人賠償責任保険に加入して、安心!!

(1) 認知症高齢者等個人賠償責任保険

認知症の人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。

【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。

【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. 漏水事故を発生、階下の建物や家財に損害を与えてしまった。

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、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(見守り協定事業所や介護事業所など)へ登録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、お申し込みはお住まいの地区を担当する地域包括支援センターへ

徘徊高齢者家族支援サービス

認知症の方が行方不明になったときに、早期に発見する位置情報検索器(GPS)の本体利用登録料を市が負担する制度もあります。なお、システム利用料(月額)などは利用者負担になります。

【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

お口を健康に保ち、バランスの良い食事をとることは、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。公共施設で実施する「定期講座」といきいき百歳体操グループや高齢者ふれあいサロンなどの地域団体からの依頼に応じて専門職が伺う「出前講座」があります。

定期講座		出前講座	
対象	概ね65歳以上の市民	実施期間	令和3年6月1日～令和4年2月28日
内容	● 栄養士及び歯科衛生士による「低栄養予防」のお話 ● 実技 「お口の体操」 ● レシピ紹介 「電子レンジや市販品等を利用した簡単おかず3品」	ご依頼により、地域のみなさんが交流する場へ栄養士・歯科衛生士が伺います。	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
※	市内の様々な会場で「定期講座」を実施予定です。日程や会場などの詳細は、別途「市報あまがさき」や「尼崎市ホームページ」でお知らせする予定です。	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	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。

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、意識的にお口を動かすことが、お口周りの筋肉維持に役立ちます。

【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

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てみませんか?

健診にプラス “筋肉量測定” 実施中!!

(※) 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。

(※) 毎年の継続受診がおすすめです!

筋肉量や筋力は、日ごろの体の動かし方や運動量などにより変化していきます。
“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です!

<受診に必要なもの等(年齢・加入保険別)>
※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。

		40～74歳		75歳以上
加入している健康保険	国保の方	その他の方		後期高齢者医療保険
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	保険証	

体組成計を用い、からだの各部位(手や足など)の筋肉量や体脂肪量を測定する検査です。一緒に握力も測定します。

健診にプラス! 筋肉量測定 費用: 200円

<7月集団健診の日程>

月日	場所	受付時間
6日(火)	ハーティ21(1階)	9時30分～11時30分
8日(木)	武庫東生涯学習プラザ	9時30分～12時30分
9日(金)	園田西生涯学習プラザ	9時30分～12時30分
10日(土)	ハーティ21(1階)	9時30分～11時30分
11日(日)	中央北生涯学習プラザ	9時30分～12時30分
13日(火)	女性センタートレビエ	
14日(水)	中小企業センター	9時30分～12時30分
15日(木)	園田東生涯学習プラザ	
16日(金)	大庄北生涯学習プラザ	9時30分～11時30分
19日(月)	武庫西生涯学習プラザ	
20日(火)	小田南生涯学習プラザ	9時30分～11時30分

新型コロナウイルス感染対策のため、必ず事前にご予約下さい。

◎集団健診の予約先◎
TEL. 0120-552-363
FAX. 0120-774-005
(月～金) 午前10時～午後5時(土・日・祝除く)
※受診希望日の2日前までにご予約ください。

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

令和3年8月から、負担限度額認定の要件と食費の費用負担額が一部変更されます。

1 認定要件

現行の利用者負担段階第3段階について、所得に関する要件が細分化されます。第3段階①(年金収入額と合計所得金額の合計額が年間80万円超120万円以下の方)と第3段階②(年金収入額と合計所得金額の合計額が年間120万円超の方)となります。

また、預貯金等の資産の要件が、それぞれの所得に応じて異なる金額設定となりました。

※資産要件を超過している場合は対象外となりますので、申請不要です。

■ 負担限度額認定要件

※下記太枠内が変更されます。

利用者負担段階	所得に関する要件	資産要件
第1段階	・世帯全員（世帯分離の配偶者を含む）が市民税非課税の老齢福祉年金受給者 ・生活保護受給者	かつ、単身1,000万円以下 夫婦の場合2,000万円以下
第2段階	・世帯全員（世帯分離の配偶者を含む）が市民税非課税で本人の年金収入額と合計所得金額の合計が年間80万円以下の方	かつ、単身650万円以下 夫婦の場合1,650万円以下
第3段階①	・世帯全員（世帯分離の配偶者を含む）が市民税非課税で本人の年金収入額と合計所得金額の合計が年間80万円超120万円以下の方	かつ、単身550万円以下 夫婦の場合1,550万円以下
第3段階②	・世帯全員（世帯分離の配偶者を含む）が市民税非課税で本人の年金収入額と合計所得金額の合計が年間120万円超の方	かつ、単身500万円以下 夫婦の場合1,500万円以下
第4段階 (非該当)	・市民税課税世帯の方（世帯分離の配偶者を含む） ・預貯金等の合計額が基準を超えている方	

※第2号被保険者（65歳未満の方）の資産要件は従来どおり変更ありません。
(単身：1,000万円以下、夫婦：2,000万円以下)

2 食費の費用負担額について

食費の費用負担額について、食費が給付外となっているデイサービスとの均衡等の観点から、食費の費用負担額が下記のとおり引き上げられます。また、入所時とショートステイ利用時で異なる食費の費用負担額が設定されました。

■ 負担限度額（1日あたり）

利用者負担段階	部屋代						食事代	
	ユニット型		従来型個室		多床室		入所	ショートステイ
	個室	個室の多床室	特養	老健療養型等	特養	老健療養型等		
基準費用額	2,006円	1,668円	1,171円	1,668円	855円	377円	1,445円	1,445円
第1段階	820円	490円	320円	490円	0円	0円	300円	300円
第2段階	820円	490円	420円	490円	370円	370円	390円	600円
第3段階①	1,310円	1,310円	820円	1,310円	370円	370円	650円	1,000円
第3段階②	1,310円	1,310円	820円	1,310円	370円	370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申請手続きを！！

同認定証の有効期限は令和3年7月31日です。現在認定を受けている方には、6月初旬頃に更新申請のご案内を送付します。引き続き認定の必要な方は、お忘れのないように申請してください。申請後、新しい認定証は7月下旬頃から順次発送する予定です。

令和3年8月利用分から高額介護サービス費の支給基準が変わります

同じ月に利用した介護保険サービスの利用者負担の合計額（同じ世帯に複数の利用者がある場合は世帯合算）が下表の上限額を超えた場合は、申請すると超えた分が「高額介護サービス費」として支給されます。

令和3年8月利用分から、現役並み所得者の区分が細分化され、利用者負担上限額が変わります。

(令和3年7月利用分まで)

利用者負担段階区分	利用者負担上限額
●現役並み所得者 同一世帯に市民税課税所得145万円以上の第1号被保険者がいて、収入が単身383万円以上、2人以上は520万円以上の人です。	44,400円（世帯）
●一般世帯	44,400円（世帯）
●市民税非課税世帯	24,600円（世帯）
●課税年金収入額と合計所得金額の合計が80万円以下の人 ●老齢福祉年金の受給者	15,000円（個人）
●生活保護の受給者 ●中国残留邦人等支援給付受給者	15,000円（個人）
●利用者負担を15,000円に減額することで、生活保護の受給者とならない場合	15,000円（世帯）

(令和3年8月利用分から)

※下記太枠内が変更

利用者負担段階区分	利用者負担上限額
●課税所得690万円（年収約1,160万円）以上	140,100円（世帯）
●課税所得380万円（年収約770万円）～課税所得690万円（年収約1,160万円）未満	93,000円（世帯）
●市民税課税～課税所得380万円（年収約770万円）未満	44,400円（世帯）
●市民税非課税世帯	24,600円（世帯）
●課税年金収入額と合計所得金額の合計が80万円以下の人 ●老齢福祉年金の受給者	15,000円（個人）
●生活保護の受給者 ●中国残留邦人等支援給付受給者	15,000円（個人）
●利用者負担を15,000円に減額することで、生活保護の受給者とならない場合	15,000円（世帯）

※食費・部屋代は対象外です。

【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

救急車適正利用の推進

救急車を呼ぶ時ってどんなときでしょうか？
救急車が尼崎市には何台あるかご存知でしょうか？
救急車って本当に必要でしょうか？
いつも「なぜ？」と言う気持ちをもって暮らしていますでしょうか？

なぜ救急車が必要なのか？なぜ救急車を呼んでいるのか？
日々の暮らしや生活において、「なぜ？」を心の中に置いておくと
凄く無駄な事が無くなります。皆様の貴重な時間を有効に使うことが可能になります。

尼崎市では、昨年28411件救急出動している現状があります。1隊あたりの出動件数は、全国でも上位の数字となっております。約3万件の中で51%が日帰り自宅に帰っている患者様です。

【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

今年度から救急車を1台増やし、10台の救急車で市民の皆様
の安心安全を守るように取り組んでおります。

そこで
救急車を呼ぶ時のタイミング、サインをここで紹介させていただきます。

「手足が痺れる」「呂律が回らない」「突然の激しい頭痛、胸痛、腹痛」「呼吸困難」「吐血や下血」このような症状が現れれば迷わず救急要請(119番)をしてください。

新型コロナウイルスが流行し皆様の暮らしにも多く影響している事だと思えます。

手洗い、うがいの徹底、マスクの活用により感染リスクを減らしましょう。

