

65歳以上の人の令和4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、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4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4年度(2022年度)	
		年間保険料額	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	3万9655円	0.500
	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		
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	5万4327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	5万9483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	7万1379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	7万9310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	9万5172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	10万3103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	11万8965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	13万4827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	14万4741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	15万4655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	16万4568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	17万4482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	18万4396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4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2万3793円・第2段階:基準額×0.435、保険料が3万4500円・第3段階:基準額×0.7、保険料が5万5517円

- 年間保険料額は、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。
- 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、市民税の均等割の非課税限度額、及び障害者・未成年者・寡婦・ひとり親の非課税限度額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。
- 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。
- 合計所得金額に給与所得又は年金所得が含まれている場合は、合計所得金額から10万円を控除した金額を介護保険料の算定に用います。

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いません。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1万3千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8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。

【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4(2022)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
<https://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



在宅高齢者等あんしん通報システム事業

事業を利用できる方は

一人暮らしの高齢者等が、病気やケガなど自宅で起る不測の事態や健康等の相談に24時間体制で対応するとともに、お元氣コールとして、受信センターから月1回定期的に電話をし、お体や生活の様子を伺い、孤独感や日常生活の不安の解消に努め、ご自宅で安心して暮らせるよう支援するものです。

利用料

- 前年度の市県民税が**非課税**及び**生活保護世帯**の方は **無料**
- 前年度の市県民税が**課税**されている方は
 - 固定電話型回線 …… 1,100円/月(税込)
 - 携帯電話型回線 …… 1,980円/月(税込)
(専用機器貸し出し)
 を負担していただきます。

※申請はお住まいの地区の社会福祉協議会です。

- 65歳以上の高齢者単身世帯
 - 65歳以上の方と障害者(身体障害者手帳1・2級又は療育手帳Aを所持する方)のみの世帯
 - 65歳以上の虚弱な高齢者のみの世帯
 - 身体障害者手帳1級又は2級を所持する65歳未満の障害者単身世帯
 - 身体障害者手帳1級又は2級、療育手帳Aを所持する65歳未満の障害者のみで構成される世帯
- ①～⑤のいずれかに該当し、固定電話回線をお持ちの方については、固定電話型の機器の利用になります。
※部の電話回線ではご利用いただけません場合があります。固定電話回線をお持ちでない方については、携帯電話型の利用になります。
※携帯電話型については専用端末の貸出になります。


【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

認知症を正しく理解しませんか？
「認知症サポーター養成講座」

認知症は、誰に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。認知症についてよく聞くけど、どんな思いをしているのか？

そんな疑問を一緒に学び、認知症サポーターになりませんか？講座終了者には、サポーターの証であるオレンジリングをお渡しします！

詳細は右記QRコードでご確認いただくか、下記担当課までお問合せ下さい。




「高齢者ふれあいサロン」に参加してみませんか？

外出のきっかけづくりとして、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？

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合せ下さい。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。




フレイルについて学びませんか？「フレイルチェック会」

加齢に伴い心身の活力が低下した状態を「フレイル」といいます。多くの人が健康な状態からフレイルの段階を経て、要介護状態に陥ると考えられており、フレイルやその前の段階の早めに兆候に気付くことで健康な状態に戻すことが出来ます。

「フレイルチェック会」では、東京大学高齢社会総合研究機構が考案したプログラムに基づき、市民サポーターがフレイルの啓発や参加者の筋肉量・お口の健康状態等を質問票や機器を使ってチェックを行います。フレイルを予防し、いつまでも元気で楽しくいきいきとした毎日を送るための秘訣を楽しく学んでみませんか？

フレイルチェック会の実施日は右記QRコードでご確認いただくか、下記担当課までお問合せ下さい。




100万歩へチャレンジ！

コロナ禍でもご自分のペースで気軽に始め、継続することが出来るウォーキングを始めませんか？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1万歩を記録するための「いきいき100万歩運動貯筋通帳」をお渡しするほか、ウォーキング講座や体力測定会等へ参加頂けますので、お近くの老人福祉センターまたは包括支援担当まで介護保険被保険者証を持ってお越しください。

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下さい。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呈呈します。



「高齢者ふれあいサロンのロゴマーク」が決定しました！

高齢者ふれあいサロンのロゴマークが上記に決定しました。今後ロゴマークを看板等にして、サロン実施中に掲示いただく予定です。

サロンに参加したいと思われたら、こちらのロゴマークが掲示されている会館等をお訪ねください。



尼崎市高齢者ふれあいサロン

【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!!



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**

【主な事故例】

1. 誤って他人の自転車や車を壊してしまいました。
2. レストランで食事中に、誤ってイスを汚してしまいました。
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いました。

※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。

【保険加入対象者】

1. 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。
2. 尼崎市「認知症みんなまで支えるSOSネットワーク」の登録者
在宅生活者
3. 日常生活に支障をきたすような認知症状態が一定見られ、自身で外出が可能な方(※)

認知症の方が日常生活における偶然な事故により、他人にケガをさせたり、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。

(1) 認知症高齢者等個人賠償責任保険



GPS機器利用料

機器利用登録料	無料
検索料金 (インターネット使用料)	
月額利用料 オプションサービス	

※課税状況等により異なります。詳しくはお問い合わせください。

認知症で行方不明になる心配がある在宅で生活している方を対象に、位置情報検索器(GPS)の初期費用を補助します。位置情報をご家族等が持っているスマートフォンなどで確認することができ、見守りが可能になります。



(3) 認知症高齢者等GPS機器利用支援サービス

(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。

(2) 認知症みんなまで支えるSOSネットワーク

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入れます。

< 7月集団健診の日程 >

月日	場所	受付時間
4日(月)	武庫西生涯学習プラザ	9:30~11:00
6日(水)	本庁(南館地下1階)	8:00~12:30
8日(金)	小田南生涯学習プラザ	9:30~11:30
12日(火)	女性センターレビエ	9:30~11:30
13日(水)	中小企業センター	9:30~11:00
14日(木)	園田東生涯学習プラザ	9:30~11:30
15日(金)	大庄北生涯学習プラザ	9:30~11:00
19日(火)	武庫東生涯学習プラザ	
	ハーティ21(1階)	9:30~11:30
20日(水)	本庁(南館地下1階)	8:00~12:30
21日(木)	小田北生涯学習プラザ	9:30~11:00
24日(日)	ハーティ21(1階)	9:30~11:30
31日(日)	本庁(南館地下1階)	8:00~12:30

< 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 国民健康保険	その他	後期高齢者 医療保険
費用	無料	加入している 健康保険に お問い合わせ ください	無料
受診時に 必要な物	保険証 受診券		保険証

筋肉量測定 費用: **200円**

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。

集団健診の予約先

TEL. 0120-552-363

10:00 ~ 17:00(土・日・祝を除く)

FAX. 0120-774-005 ※予約は受診希望日の2日前まで

集団健診とセットで

筋肉量測定が実施中!!

筋力量や筋力は、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。健診と一緒に筋肉量測定を毎年継続して受けることが大切です!

サルコペニア肥満(※)予防に向けて、**目ごころの運動などの成果を**
確認してみませんか?

新型コロナウイルス感染予防のため、各会場受診人数を制限しております。必ず事前にご予約ください。

※筋肉量測定は**健診とのセットでしか受付できません**。表の日程のみのご案内となります。

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

(※)加齢などにより、筋力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。



出前講座

実施期間

令和4年 令和5年
6月1日~2月28日

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
市民団体(5人以上)

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。

定期講座

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 10:00 ~ 11:30 **持ち物** 筆記用具

実施場所	実施日	定員数	申込み受付期間	申込み先
南部保健福祉センター	7月5日(火)	15名	6月6日(月)~	南
園田東生涯学習プラザ	7月22日(金)	30名	6月6日(月)~	北
小田南生涯学習プラザ	7月26日(火)	16名	6月6日(月)~	南
武庫西生涯学習プラザ	8月5日(金)	30名	6月6日(月)~	北
中央北生涯学習プラザ	9月1日(木)	24名	8月5日(金)~	南
大庄北生涯学習プラザ	9月30日(金)	20名	8月5日(金)~	南
北部保健福祉センター	11月16日(水)	24名	10月5日(水)~	北
小田北生涯学習プラザ	11月29日(火)	24名	10月5日(水)~	南
武庫西生涯学習プラザ	12月2日(金)	30名	10月5日(水)~	北

申込み 「北」… 北部地域保健課 TEL.06-4950-0637
「南」… 南部地域保健課 TEL.06-6415-6342

**【お問い合わせ】南部保健福祉センター 南部地域保健課 栄養・歯科指導担当
TEL.06-6415-6342 FAX.06-6430-6850**

Stop! コロナフレイル!

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。



おいしく食べよう**健口教室**

食べて、お口の筋肉を使って「元気」に過ごそう!



予防救急

朝の連続テレビ小説の「あさが来た」のセリフとしても使用されていた「ファーストベンギン」という言葉をご存知でしょうか?

「ファーストベンギン」とは、集団で行動するベンギンの群れの中から、天敵がいるかもしれない海へ、魚を求めて最初に飛び込む勇敢な1羽のベンギンのこと。その勇敢なベンギンのように、リスクを恐れず初めてのことに挑戦するベンチャー精神の持ち主を、米国では敬意を込めて「ファーストベンギン」と呼びます。

尼崎市消防局では、現在「**予防救急**」という取り組みを行っています。予防救急とは、救急車が必要になるような病気やケガなどをほんの少しの注意や心がけて防ぐ取り組みです。昨年、尼崎市内の1年間の救急件数は、28198件でした。なんと救急件数の約6割が**65歳以上の高齢者が占めている**状況です。

では、どんな理由で救急搬送されていると思いますか? その原因は、**自宅での転倒や転落、窒息**などが多いのです。それでは、どうすれば良いのか。どうすれば自宅でケガをしなくなるのか。

予防救急講習に参加することで、一緒に考えたり、情報交換をしたり、多くの知識を身に付けることができます。転倒では、段差につまずかないように気をつける。転落では、階段等には、手すりを設置する。窒息では、細かく調理し、ゆっくり噛むことで窒息を予防するなどの対策があげられます。他にも様々な対策があります。

皆様も最初の二歩を踏み出す、「ファーストベンギン」になってみませんか?

予防救急講習で1人でも多くの方に会えることを楽しみにしております。

予防救急講習

日時 毎月・第2木曜日 16時~16時30分

場所 尼崎市防災センター

受講料 無料



【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