

65歳以上の人の令和元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月は平成31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	対象賦課年度(※注)	
		年額保険料(月額)	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、または世帯全員が市民税非課税で老齢福祉年金の受給者の人	38,472円 (3,206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	52,707円 (4,392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	57,708円 (4,809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	69,250円 (5,771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	76,944円 (6,412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	92,333円 (7,694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200万円未満の人	100,027円 (8,336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200万円以上300万円未満の人	115,416円 (9,618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300万円以上400万円未満の人	130,805円 (10,900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	140,423円 (11,702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	150,041円 (12,503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	159,659円 (13,305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	169,277円 (14,106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	178,895円 (14,908円)	2.325

(※注) 保険料の対象賦課年度は、令和元年度と令和2年度です。平成31年4月1日に元号を改める政令が公布されたことに伴い、改元前と改元後の元号を併記しています。

(※) 公費による低所得者の保険料軽減強化の実施により、令和元年度については、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×0.375、保険料が28,854円・第2段階: 基準額×0.560、保険料が43,089円・第3段階: 基準額×0.725、保険料が55,784円

- 合計所得金額とは、介護保険法施行令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。

40歳から64歳の人(第2号被保険者)の介護保険料

	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、給与および賞与から徴収(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。

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) 高齢者のお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) 高齢者のお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) 高齢者のおみなさんを支える地域のケアマネジャーの指導や支援のほか、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も力をいれます。

お住まいの地域を担当する地域包括支援センターなどのお問い合わせは

包括支援担当課へTEL:06-6489-6356 FAX:06-6489-6528

あまがさき 介護保険 だより

発行：令和元年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
 保険料担当:06-6489-6376

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)
- ・各支所・南北保健福祉センター
- ・各地域包括支援センター

「転倒防止で長生きを! 予防救急のすすめ」

55%

昨年ケガをして救急搬送された方のうち、約70%は高齢者でした。高齢者の方のケガでなんと約55%の方が「在宅で転倒」しています。住み慣れたご自宅の中でもケガをする可能性があり、住んで特に気を付けなければならぬケガのついでに「転倒」があります。高齢者の方の中には一度の転倒によるケガで、長期の入院生活になることがあります。健康で長生きするために、普段の生活で少し注意をし、転倒防止を心がけてください。



- ▲ 散らかった部屋に注意
- ▲ 階段や段差に注意
- ▲ 濡れている場所に注意

自宅での 転倒に 注意!!

- ① 大きな段差には踏み台を!
- ② 小さな段差にも十分注意を!
- ③ 自宅は常に整理整頓!

尼崎市消防局
 救急課 救急指導担当
 電話(06)6481-3966

たった一度の転倒が大ケガにつながります。

「フレイル」予防のために…

予防のためには…「しっかり噛んで、しっかり食べること」「運動をすること」「社会参加をすること」に効果があるといわれています。

？ フレイルって何？

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、多くの方が健康な状態からこのフレイルの段階を経て、要介護状態になると考えられています。

そこで、市で実施しているフレイル予防の取り組みをご紹介します。ぜひご参加ください。

おいしく食べよう けんこう 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。ぜひご参加下さい。

定期講座 今年度から＜男性限定＞の講座を開催します！
【対象】65歳以上の男女、1講座につき定員20名程度
※ただし、6月26日と7月4日は男性限定の講座となります。
【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
（全18回）全日程同一内容、時間はいずれも10:00～12:00

実施場所	実施日	申込み受付期間
南部保健福祉センター	6月18日(火)	6月5日(水)～6月13日(木)
総合老人福祉センター	6月26日(水) 男性限定	6月5日(水)～6月21日(金)
立花庁舎	7月4日(木) 男性限定	6月5日(水)～7月1日(月)
北部保健福祉センター	7月31日(水)	6月5日(水)～7月26日(金)
中央北生涯学習プラザ	8月23日(金)	8月5日(月)～8月20日(火)

※上記以外にも実施を予定しています。詳しくは「市報あまがさき」をご覧ください。

【持ち物】エプロン、三角巾(大判のハンカチ)、手拭きタオル、筆記用具
【申込み】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。

出前講座 【実施期間】令和元年6月3日～令和2年2月28日
【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 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
電話:06-6415-6342 FAX:06-6430-6850

いきいき百歳体操

現在、市内で138グループ以上が取り組んでいます。

「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でき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?

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。

【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、血圧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。

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 FAX:06-6489-6528

「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。

気分爽快! 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
電話:06-6489-6356 FAX:06-6489-6528

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、介護福祉士などの介護の専門的資格をもっていなくても、日常生活に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(標準型訪問サービス)を提供することができます。

・講習内容: 13時間 ・受講料: 無料
(職務・制度の理解、尊厳の保持やコミュニケーションなど)

お問い合わせ 尼崎市社会福祉協議会(在宅福祉センター)
〒660-0828 尼崎市東大物町1丁目1-2 電話:06-6481-2277

尼崎市受託事業 尼崎市生活支援サポーター養成研修

- 第2回
とき: 令和元年6月12日(水)～14日(金)
時間: 10:00～16:20(3日間)
会場: 立花庁舎(旧立花支所) 尼崎市栗山町2-24-3
申込締切日: 令和元年6月7日(金) 必着
- 第3回
とき: 令和元年7月25日(木)・26日(金)
時間: 10:00～18:30(2日間)
会場: すこやかプラザ 尼崎市七松町1-3-1-502 フェスタ立花南館5館
申込締切日: 令和元年7月18日(木) 必着
- 第4回
とき: 令和元年8月24日(土)・25日(日)
時間: 9:00～17:30(2日間)
会場: 社協会館 尼崎市東大物町1-1-2
申込締切日: 令和元年8月19日(月) 必着

申込書配布場所

- ・尼崎市社会福祉協議会(在宅福祉センター・北部在宅福祉センター)
- ・社協各支部(各支所内)、尼崎市役所介護保険事業担当課・高齢介護課
- ・JR尼崎サービスセンター(アミダ川江プラストいきいき3階)
- ・阪神尼崎サービスセンター(開明庁舎)
- ・阪急塚口サービスセンター(さんさんタウン1番館4階)
- ・北部保健福祉センター(さんさんタウン1番館5階)
- ・南部保健福祉センター(出屋敷ハル5階)
- ・総合老人福祉センター・各老人福祉センター
- ・社協ホームページ
- ・市役所ホームページ

「フレイル予防講演会」のお知らせ

東京大学 飯島勝矢教授 によるフレイル予防のお話やフレイルチェックの体験を行います。ぜひご参加ください。

日時: 令和元年7月26日(金)
午後1時30分～午後4時30分
場所: 中央北生涯学習プラザ
参加費: 無料

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 FAX:06-6489-6528

「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ていくこともできます。

「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 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)

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 FAX:06-6489-6528

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	受付期間
6月27日(木)	13:30～15:00	6月5日～6月25日
7月23日(火)	19:00～20:30	7月5日～7月21日
8月16日(金)	10:00～11:30	7月5日～8月13日
10月10日(木)	13:30～15:00	9月5日～10月8日
11月2日(土)	13:30～15:00	10月5日～10月31日
12月17日(火)	10:00～11:30	11月5日～12月15日

受付期間にコールセンター 電話:06-6375-5639 までお電話ください。