

平成27年度から

介護保険制度のここが変わります!

高齢化が進み、平成37年には、団塊の世代が75歳以上となります。これに伴い、要介護・要支援認定を受ける高齢者や認知症の方の増加も見込まれる中、サービス提供体制の充実が求められており、介護保険制度を持続できるようにしていく観点などから、次のような改正が行われます。

平成27年4月から

介護保険料が変わります

介護保険料は3年に一度見直すこととなっており、平成27年度から改定されます。

介護保険サービスを利用したときの、利用者負担料が変わります

介護報酬改定にともなって、介護保険サービスを利用したときに支払う金額が改定されます。

介護老人福祉施設（特別養護老人ホーム）の入所基準が変わります

介護老人福祉施設への新規入所は、原則として要介護3以上の方が対象となります。

ただし、すでに入所している方や、制度改正後に要介護3以上で新規入所した方で、入所後に要介護1・2に状態が改善された場合でも、やむを得ない事情があれば、引き続き入所できます。

また、要介護1・2の方であっても認知症などを抱えている場合で、やむを得ない事情があれば、入所が認められる場合があります。

有料老人ホームに該当するサービスを提供するサービス付き高齢者向け住宅が、住所地特例の対象となります

これまで、サービス付き高齢者向け住宅については、有料老人ホームに該当していても基本的に住所地特例の対象外とされてきましたが、平成27年4月より有料老人ホームに該当するサービス(入浴等の介護・調理等の家事・食事の提供・健康の維持増進のいずれか)を提供するサービス付き高齢者向け住宅についても、他の有料老人ホームと同様に、住所地特例の対象となります。

なお、平成27年3月31日以前に入居している方については、住所地特例の対象とはなりません。



あまがさき 介護保険 だより

発行：平成27年1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>

住所地特例とは

介護保険制度において、住所地の市町村の介護保険に加入することが原則ですが、例外として住所地特例対象施設に入所又は入居し、その施設の所在地に住所を移した方については、例外として施設入所(居)前の住所地の市町村の介護保険に引き続き加入することになります。

これを住所地特例といい、特別養護老人ホーム、特定施設、有料老人ホームに該当するサービス付き高齢者向け住宅など施設所在地の市町村に財政負担が集中することを防ぐ目的で設けられた制度です。

平成27年8月から

一定以上の所得がある方は利用者負担割合が2割に変わります

一定以上の所得(本人の合計所得金額が160万円以上で、同一世帯の第1号被保険者<65歳以上の方>の年金収入+その他の合計所得金額が単身世帯で280万円以上、2人以上世帯346万円以上)がある方がサービスを利用したときは、利用者負担が1割から2割になります。

高額介護(介護予防)サービス費の一部の上限額が変わります

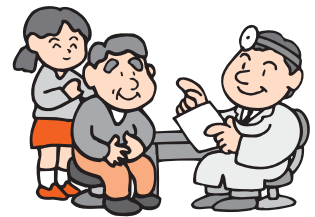
同じ月に利用した介護保険の利用者負担が一定額を超えたときに支給される「高額介護(介護予防)サービス費」の利用者負担段階区分(所得などに応じた区分)に「現役並み所得者(同一世帯に課税所得145万円以上の第1号被保険者がいて、その年収合計が520万円以上(本人1人のみ場合は383万円以上))」を新設し、上限額を設定します。

高額医療・高額介護合算制度の限度額が変わります

年間の介護保険サービス費と医療費の自己負担(それぞれサービスの限度額適用後の自己負担)が一定の限度額を超えたときに、超えた分が支給される「高額医療・高額介護合算制度」の限度額が、平成27年8月の計算期間分から変更されます(70歳未満の方のみ変更されます)。

低所得の施設利用者の食費・居住費の適用要件が変わります

低所得の施設利用者のうち、配偶者が住民税課税者である場合、または預貯金等が一定額(単身1,000万円、夫婦2,000万円)を超える場合は、食費・居住費の補助(負担限度額認定証の交付)はありません。



平成28年4月から

地域密着型サービスに「地域密着型通所介護」が追加されます

定員が18人以下の小規模な通所介護が、「地域密着型通所介護」として、地域密着型サービスへ移ります。

平成29年度(予定)から

要支援1・2の方が利用できるサービスが一部変更になります

要支援1・2の方が利用できる介護予防給付のうち、介護予防訪問介護は「訪問型サービス」、介護予防通所介護は「通所型サービス」とサービス名が変わり、自治体を実施する「介護予防・日常生活支援総合事業」へ移行します。尼崎市では、平成29年4月1日の移行を予定しており、移行時期が正式に決まるのは本年3月末頃(市議会の議決後)となります。なお、「介護予防・日常生活支援総合事業」のサービス内容や費用負担額については、改めてお知らせします。

制度の改正内容については、「あまがさき介護保険だより」で適宜お知らせします

お問い合わせ
介護保険事業担当課
電話 06-6489-6343

知れば知るほどあまがさき



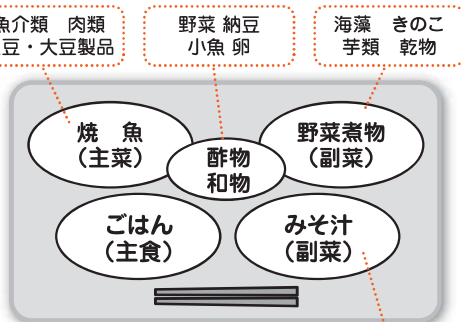
Happy100th anniversary Amagasaki

“和食”の文化再発見!

日本の伝統的な「和食」は、一汁三菜を基本とした主食、主菜、副菜の組み合わせで栄養バランスがよいとされています。「だし」を効かせた味付けで美味しく戴くことができ、塩分を控え、カルシウム不足を工夫すると理想的な食事になると言われています。

これまでに親しんできた和食の味が、若い人中心に遠ざかる傾向にあります。

和食の良さを再確認し、次の世代に引継ぎしていきたいですね。



一汁三菜の食事

貝の多い汁物 (スープ・すまし)

- 魚介類 肉類 大豆・大豆製品
- 野菜 納豆 小魚 卵
- 海藻 きのこと 芋類 乾物

寒い冬、体がとっても温まるレシピ2品の紹介!

汁物 青菜の豆乳汁

材料 (2人分)

- ほうれん草…… 50g (1/4束)
- 玉ねぎ…… 50g
- 椎茸(乾燥)…… 2枚
- サラダ油…… 小さじ1/4
- 椎茸もどし汁…… 80ml
- 豆乳…… 150ml
- みそ…… 大さじ1

一人分の栄養価

エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)	カルシウム (mg)	食物繊維 (g)	塩分 (g)
89	4.9	50	3.0	1.0

作り方

- ほうれん草は、さっと茹で3cm幅に切る。玉ねぎは、1cmの幅のくし型に切る。椎茸は水に戻し、5mm幅に切る。
- 鍋にサラダ油を熱し、玉ねぎ、椎茸を炒める。
- 野菜がしんなりしたら、ほうれん草をさっと炒める。
- 椎茸もどし汁を加え、フツフツしてきたら豆乳を加え、沸騰直前まで温め、みそを溶き入れ味を整える。



汁物 冬瓜スープ

材料 (2人分)

- 冬瓜…… 100g
- 生姜…… 小さじ1
- シーチキン…… 40g
- 三つ葉…… 2本 (2g)
- だし汁…… 300ml
- しょうゆ…… 小さじ1/2
- 塩…… 小さじ1/5

一人分の栄養価

エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)	カルシウム (mg)	食物繊維 (g)	塩分 (g)
66	11	8	0.8	1.0

作り方

- 冬瓜は皮をむき、種とワタを除いてすりおろす。生姜もすりおろす。
- しめじは石づきを取り、子房に分ける。三つ葉は2cm長さに刻む。シーチキンは、油きりをしてほぐす。
- 鍋にだし汁を加えて火にかけ、①の冬瓜、しめじを加えて煮る。
- 塩、しょうゆで味をつける。
- お椀に注ぎ、三つ葉と生姜を添える。



集団健診で体組成測定(筋肉量測定)を

ご案内は 届いていますか?

受けられた方へ

今年度、3891人の方が体組成測定(筋肉量測定)を受けてくださいました。(12月1日現在) そのうち、およそ、**1割の方が「サルコペニア」(※)が疑われる結果**だったのです。

放っておいたら、寝たきりになるかも?? どうすればよいのでしょうか??

「運動指導」のご利用を

毎日の生活の工夫や運動で、予防ができます!! 筋肉量の維持、増加のための生活のヒントを個別の相談や運動教室でお教えます。

- 健診で体組成測定をされ、結果をお返ししている方には、運動指導のご案内をお送りしています。届いていない方は、右記までご連絡ください。

受けていない方へ

体組成測定では、手足の筋肉量や握力の測定などを行います。ご自分の筋肉量をご存知ですか?

まだ受けられるの??

今からでも受けられます!!

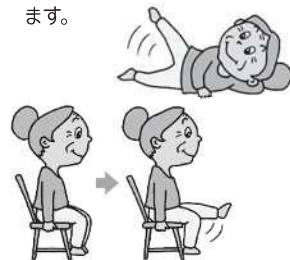
- <実施時期> 1月下旬の予定
- <対象> 平成26年4月以降、健診を受けた方で体組成測定を受けていない方
- <費用> 200円
- <申し込み> 測定希望の方は下記までお問い合わせ下さい。完全予約制です。

測定後、運動指導のご案内をします。

お問い合わせ 健康支援推進担当 電話 06-6489-6797

「サルコペニア肥満」(※) 予防に向けて ~体組成測定・運動指導実施中~

(※)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ます。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。



いきいき百歳体操

「元気な人には 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?

【実施条件】

- ① 週1回以上、5人以上で集まり、3か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。

いきいき百歳体操についてのお問い合わせ 高齢介護課 電話 06-6489-6356 認知症・介護予防担当

みなさんと一緒に始めませんか~

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。



気分爽快!

100万歩へチャレンジ!!

尼崎市では、市内在住で65歳以上の人を対象に、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。

参加者には歩数を記録できる「肘筋通帳」をお渡しします。1日1万歩を限度として、ご自身の体力・体調にあわせて取り組み、その日に歩いた歩数を積み立ててください。

100万歩、200万歩、500万歩、1000万歩を達成された人には、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

介護保険料の訪問徴収詐欺にご注意ください

本市職員を名乗り、「未納保険料の集金に伺いました」と訪問し、お金をだまし取る事件が発生しています。

介護保険料の徴収で不審な訪問があった場合には、その場で対応せず**介護保険事業担当課(電話06-6489-6375)**に確認してください。