

## 元気で長生きのはじまりは・・・ 健診から

★介護が必要な状態になりたくない!!

介護を受けていても...

★身体機能を維持したい!!

そのためには、**健診を受けてほしいのです。**  
なぜかという...

理由 ①

「歩く習慣」(\*)に「健診」を加えた人は  
**介護にかかる費用が安くなっていました。**  
(介護費用が安くなるのは、軽症と考えられます。)

「いきいき100万歩運動」(\*)  
登録者のうち

健診を受けている人の  
介護費用請求額

**3,281円**

健診を受けていない人の  
介護費用請求額

**30,860円**

**27,579円の差**

平成17年度に「いきいき100万歩運動」に登録していた人の  
平成20～23年度の介護保険請求額累計より

歩く習慣に加えて、健診結果を活かした  
生活習慣病の見直しが重要です。

理由 ②

脳卒中や糖尿病合併症により、  
介護が必要な状態になりますが  
新規介護認定者(平成23年度)で  
健診を受診した人の結果をみると  
**高血圧**(最高血圧が180mmHg以上)や、  
**高血糖**(HbA1c値が7.0%以上)など、  
**脳卒中などの心配のある人がいました。**

しかし

新規介護認定者の4人に1人しか、健診を受けていません。

受けていない、残りの人が心配です。  
**血圧や血糖が高くても、多くの場合、症状はありません。**  
(健診を受けなければわかりません)

健診を受診して、脳卒中、糖尿病合併症を予防してほしいのです。

※ **いきいき100万歩運動とは・・・**

1日1万歩を限度として、ご自身の体力、体調にあわせてその日に歩いた歩数を積み立てていくものです。  
100万歩達成された人には、記念品が進呈されます。詳しくは、裏面参照

# あまがさき 介護保険 だより

発行：平成25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>

## 健診の受け方はこちら

今年度の集団健診は11月で終了しましたが、  
**指定の医療機関と保健所では3月末日まで  
受診していただくことができます。**

かかりつけの医療機関が指定医療機関であるのかは、  
尼崎市コールセンター 06-6375-5639  
へおたずねください。

また、  
**平成25年度の健診は4月からはじまります。**

集団健診は4月から7月まで  
医療機関と保健所では4月から平成26年3月まで  
いずれかで年1回受診しましょう

### 介護保険事業者の皆さまへ 介護保険サービス等の人員設備等の基準条例を制定しました

地域主権改革の一環として、老人福祉法及び介護保険法・社会福祉法が改正され、従来国(厚生労働省令)で全国一律に定められていた介護保険サービス等の施設や人員基準等については、都道府県・中核市等がそれぞれ条例で定めることとされました。

本市におきましても、厚生労働省の基準を基本としながら、一部本市の独自基準を盛り込んだ基準条例を制定しました。なお、施行日は、平成25年4月1日となります。詳しくは尼崎市のホームページに掲載していますのでご覧ください。

詳しくは企画調整担当 電話 06-6489-6335

○ホームページ掲載場所

尼崎市トップページ → 尼崎でビジネス → 各種事業者の方へ  
→ 介護保険事業者 → 行政からのお知らせ等 → 「介護保険サービス等の人員、設備及び運営に関する基準条例」について

### ■健診の費用と必要なもの

対象者	費用	必要なもの	問い合わせ先
40歳～74歳	無料	被保険者証 と受診券	①
尼崎市国民健康保険に加入の方	無料		②
全国健康保険協会加入の被扶養者の方 <small>被保険者の方は受診できません</small>	下記健康支援推進担当まで お問い合わせください		③
その他	加入している健康保険等 お問い合わせください		
75歳以上	無料	被保険者証	①

- ①の方 06-6375-5639(尼崎市コールセンター)  
②の方 078-252-8705(全国健康保険協会兵庫支部)  
③の方 ご加入の健康保険等にお問い合わせください

詳しくは健康支援推進担当 TEL 06-6489-6797まで

### ○本市が条例を制定した規準

軽費老人ホームの設備及び運営に関する基準	養護老人ホームの設備及び運営に関する基準
特別養護老人ホームの設備及び運営に関する基準	指定居宅サービス等の事業の人員、設備及び運営に関する基準
指定介護予防サービス等の事業の人員、設備及び運営並びに指定介護予防サービス等に係る介護予防のための効果的な支援の方法に関する基準	指定地域密着型サービスの事業の人員、設備及び運営に関する基準
指定地域密着型介護予防サービスの事業の人員、設備及び運営並びに指定地域密着型介護予防サービスに係る介護予防のための効果的な支援の方法に関する基準	指定介護老人福祉施設の人員、設備及び運営に関する基準
介護老人保健施設の人員、施設及び設備並びに運営に関する基準	指定介護療養型医療施設の人員、設備及び運営に関する基準

障害福祉サービス事業等についても同様の主旨で条例が制定されました。  
詳しくは障害者自立支援担当 電話：06-6489-6352 ファックス06-6489-6351へ。

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。

お問い合わせは、高齢介護課へ TEL：06-6489-6356

介護や予防に関すること

- 「できる限り、自宅で自立した生活を送りたい」
- 「介護が必要な状態にならないよう、予防プランを作って欲しい」
- 「介護サービスを利用したい」

など

さまざまな相談ごと

- 「1人暮らしが不安」
- 「保健・福祉・医療の制度が知りたい」
- 「心配ごと、悩みごとがある」

など



権利を守ること

- 「悪質な訪問販売の被害にあった」
- 「金銭管理に自信がなくなった」
- 「虐待にあっている人がいる」

など

暮らしやすい地域をつくるために

- 「ケアマネジャーってどんな人？」
- 「地域の高齢者を支えるネットワークは？」
- 「ケアマネジメントについて、助言を受けたい」

など

	名称	所在地・TEL
中央地区	尼崎市「中央西」 地域包括支援センター	神田中通 9-291 尼崎医療生活協同組合ナニワ診療所内 TEL：06-6430-5615 FAX：06-6414-1401
	尼崎市「中央東」 地域包括支援センター	東本町 4-103-11 特別養護老人ホームほがらか苑内 TEL：06-4868-8300 FAX：06-4868-8303
小田地区	尼崎市「小田北」 地域包括支援センター	潮江 1-15-2-119 尼崎中央病院 北東 TEL：06-6498-5111 FAX：06-6497-3265
	尼崎市「小田南」 地域包括支援センター	金楽寺町 2-7-7 喜楽苑地域ケアセンター 「あんしん 24」1F TEL：06-6488-0180 FAX：06-6488-0190
大庄地区	尼崎市「大庄北」 地域包括支援センター	浜田町 4-5 ショッピングセンター2階 TEL：06-6430-0511 FAX：06-6430-0512
	尼崎市「大庄南」 地域包括支援センター	大庄西町 4-3-9 老人保健施設サンプラザ平成内 TEL：06-6417-0125 FAX：06-4950-4715

	名称	所在地・TEL
立花地区	尼崎市「立花北」 地域包括支援センター	富松町 3-3-6 デイサービスセンター 南野の庭内 TEL：06-6422-3333 FAX：06-6422-0025
	尼崎市「立花南」 地域包括支援センター	栗山町 1-20-20 特別養護老人ホームロータス・ガーデン内 TEL：06-6428-7112 FAX：06-6428-8004
武庫地区	尼崎市「武庫東」 地域包括支援センター	武庫之荘 1-9-4 阪急武庫之荘駅 北東 TEL：06-4962-5308 FAX：06-4962-5309
	尼崎市「武庫西」 地域包括支援センター	武庫元町 2-23-15 特別養護老人ホーム博寿苑内 TEL：06-6438-3955 FAX：06-6438-3956
園田地区	尼崎市「園田北」 地域包括支援センター	田能 5-10-25 特別養護老人ホーム春日苑内 TEL：06-6498-0826 FAX：06-6498-0909
	尼崎市「園田南」 地域包括支援センター	小中島 2-10-20 特別養護老人ホーム園田苑 南西 TEL：06-6494-8087 FAX：06-6494-8086

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「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・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。

お申込みは、お近くの老人福祉センターへ



お問い合わせは 高齢介護課へ TEL：06-6489-6356

介護保険住宅改修のご案内

要介護・要支援の認定を受けている介護保険被保険者で、心身の状況と住宅の状況などから判断して改修が必要と認められた保険給付の対象となる住宅改修を行う場合は、その費用の一部が支給されます。住宅改修工事着工の前に、必ず承認申請が必要です。事前に申請のない工事は支給対象になりません。工事の支給限度額（上限）は20万円で、対象工事は手すりの取り付け、段差解消などです。

詳しくは介護保険事業担当課 認定・給付担当(06-6489-6350)までお問合せください。



尼崎市介護相談員派遣事業について

私たち介護相談員は、市内の派遣先各介護保険施設（特別養護老人ホーム、老人保健施設、グループホーム）を定期的に訪問しています。現在の尼崎市介護相談員は、介護相談員養成研修を修了して尼崎市から介護相談員の委嘱を受けた11名です。

健康面や食事面、施設の取り組みなど、ご利用者が感じている疑問点や不満に思っていること、不安な思いなどをお聞きし、施設への橋渡しをしています。また「話を聞いてもらうだけでいいです」と言われる方々もおられ傾聴をじっくり行うこともあります。その方の思いをくみとり、不安や孤独感の解消につながるように、ゆっくり話を伺えるよう心がけています。

問題解決した後の利用者の方々の笑顔や安心を励みに、施設の介護サービスの質の向上のためにこれからもお手伝いをさせていただきたいと思っています。