

## 介護予防とは

- できるかぎり介護が必要とならないようにする
- もし介護が必要になっても、できるだけ悪化させないようにする

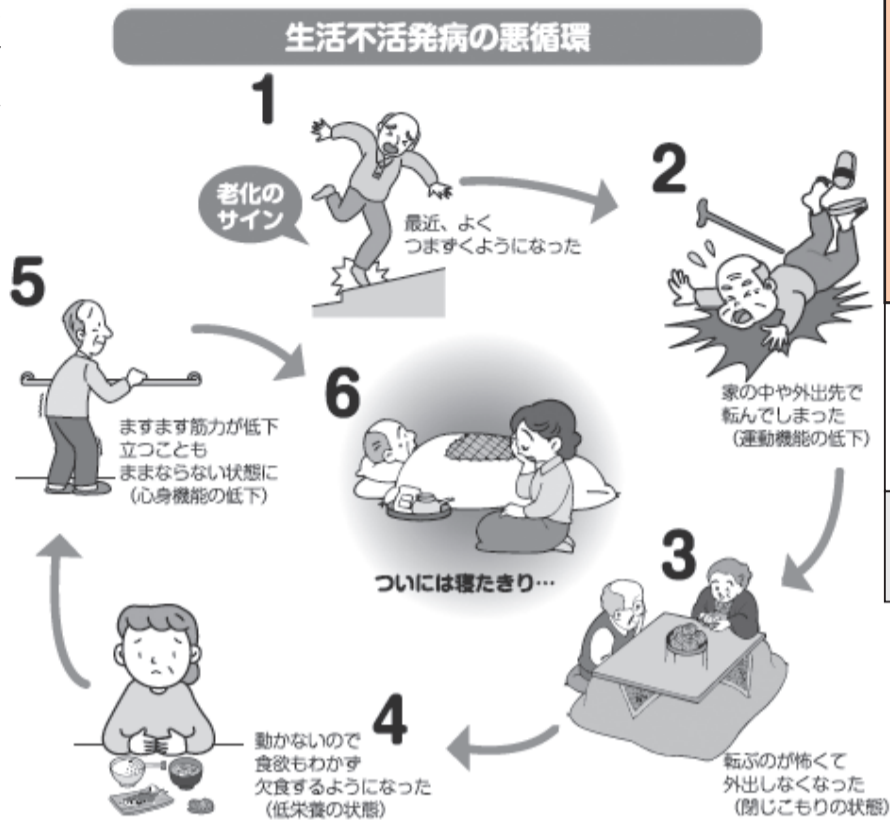
いつまでも自立した生活を送るために、元気なうちから、生活機能の低下が軽度な早い段階から予防に取り組みましょう。

## 高齢者二次予防事業

満65歳以上の要介護等介護認定を受けておられない方で、生活機能が低下している方には、医師の判定後に介護予防教室へ参加していただいています。

平成25年度から基本チェックリストの個別送付は行っておりませんが、ご希望の方には郵送いたします。

<お問い合わせ先>  
 尼崎市コールセンター  
 電話06-6375-5639



● **まずは、ご自分の生活機能が低下していないかどうか、25項目チェックしてみましょう！半年後には、ぜひ再チェックを！**

No	基本チェックリスト	チェック		解説
1	バスや電車で1人で外出していますか	0.はい	1.いいえ	No1~20で10点以上 日常生活機能の低下 /20
2	日用品の買い物をしていますか	0.はい	1.いいえ	
3	預貯金の出し入れをしていますか	0.はい	1.いいえ	
4	友人の家を訪ねていますか	0.はい	1.いいえ	
5	家族や友人の相談にのっていますか	0.はい	1.いいえ	
6	階段を手すりや壁をつたわずに昇っていますか	0.はい	1.いいえ	3点以上 運動機能の低下 /5
7	椅子に座った状態から何もつかまらずに立ち上がっていますか	0.はい	1.いいえ	
8	15分位続けて歩いていますか	0.はい	1.いいえ	
9	この1年間に転んだことはありますか	1.はい	0.いいえ	
10	転倒に対する不安は大きいですか	1.はい	0.いいえ	2点以上 栄養状態の低下 /2
11	6ヶ月間で2~3kg以上の体重減少がありましたか	1.はい	0.いいえ	
12	BMI 肥満度指数が18.5未満ですか ※BMI = 体重(kg) ÷ 身長(m) ÷ 身長(m)	1.はい	0.いいえ	
13	半年前に比べて固いものが食べにくくなりましたか	1.はい	0.いいえ	2点以上 口腔機能の低下 /3
14	お茶や汁物等でむせることがありますか	1.はい	0.いいえ	
15	口の渇きが気になりますか	1.はい	0.いいえ	
16	週に1回以上は外出していますか	0.はい	1.いいえ	No16が1.いいえ 閉じこもり傾向 /2
17	昨年と比べて外出の回数が減っていますか	1.はい	0.いいえ	
18	周りの人から「いつも同じ事を聞く」などの物忘れがあるとされますか	1.はい	0.いいえ	1点以上 認知機能の低下 /3
19	自分で電話番号を調べて、電話をかけることをしていますか	0.はい	1.いいえ	
20	今日が何月何日かわからないときがありますか	1.はい	0.いいえ	
21	(ここ2週間) 毎日の生活に充実感がない	1.はい	0.いいえ	2点以上 うつ傾向の可能性 /5
22	(ここ2週間) これまで楽しんでやれていたことが楽しめなくなった	1.はい	0.いいえ	
23	(ここ2週間) 以前は楽にできていたことが今ではおっくうに感じられる	1.はい	0.いいえ	
24	(ここ2週間) 自分が役に立つ人間だと思えない	1.はい	0.いいえ	
25	(ここ2週間) わけもなく疲れたような感じがする	1.はい	0.いいえ	

### <平成23年度基本チェックリストの結果から>

基本チェックリストの質問項目のうち、該当が多かった項目は以下のとおりでした。男女ともに転倒に対する不安が高く、女性の方が男性よりその割合が高いことが分かりました。

#### 男性

- ①「4. 友人の家を訪ねていますか」(いいえと答えられた方)…30.5%
- ②「10. 転倒に対する不安は大きいですか」(はいと答えられた方)…28.5%
- ③「13. 半年前に比べて固いものが食べにくくなりましたか」(はいと答えられた方)…25.8%

#### 女性

- ①「10. 転倒に対する不安は大きいですか」(はいと答えられた方)…47.9%
- ②「6. 階段を手すりや壁をつたわずに昇っていますか」(いいえと答えられた方)…37.4%
- ③「23. 以前は楽にできていたことが今ではおっくうに感じられる」(はいと答えられた方)…27.5%

また機能別の判定では、**男性** **女性**ともに口腔機能の低下と判定された方が最も多いことが分かりました。

～みんなの元気はお口から～

詳しくは健康増進課  
 電話 06-4869-3053  
 ファックス 06-4869-3057 まで

あまがさき  
 介護保険  
 だより

発行：平成25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

尼崎市のホームページアドレス  
<http://www.city.amagasaki.hyogo.jp>

# 平成25年度介護保険料決定通知書を送付します

## 介護保険料の納付には 簡単・便利な口座振替を ご利用ください

保険料を納付書（普通徴収）で納めていただいている方には、口座振替をおすすめします。

納期ごとに金融機関へお出かけになる手間が省け、納め忘れがありません。

- ① 口座振替依頼書  
介護保険事業担当課、各サービスセンター、各証明コーナー及び金融機関に置いています。
- ② 被保険者番号が分かるもの  
(介護保険被保険者証等)
- ③ 通帳
- ④ 印鑑（通帳の届印）

をお持ちになり、金融機関の窓口で手続きをください。手続きが完了しますと開始月を記載した通知をお送りします。手続き完了までに1～2か月を要することもあり開始月については依頼書に記載された希望開始時期に添えない場合があります。なお、開始月の前月分までの保険料は納付書で納めてください。

詳しくは介護保険事業担当課資格・保険料担当

電話 06-6489-6375 まで

### 介護保険料滞納による 給付制限について

みんなで支えあう介護保険制度では保険料の負担を公平に保つために、当初の納期限から一定期間経過した未納保険料があると、特別な事情がない限りその滞納期間に応じて次のような措置がとられます。

1. 1年以上滞納していると  
利用した介護（介護予防）サービスの費用をいったん全額負担することになります。申請により認められると、後に保険給付分（費用の9割）が支払われます。
2. 1年6か月以上滞納していると  
一時的に保険給付分が差し止められます。さらに滞納が続く場合、差し止められた保険給付分から滞納している保険料に充当します。
3. 2年以上滞納していると  
一定期間、利用者負担が1割から3割に引き上げられ、「高額介護（介護予防）サービス費」、「高額医療合算介護（介護予防）サービス費」及び「特定入所者介護（介護予防）サービス費」が支給されなくなります。（時効成立のため、滞納分の保険料は納めることができなくなります。なお、時効成立により納付できなくなった保険料があったとしても、それ以外の滞納保険料が少ない程、この給付制限の適用期間が短くなります。）

《連帯納付義務について》  
普通徴収による保険料について被保険者の世帯主及び配偶者は介護保険法の規定により、保険料を連帯して納付する義務があります。

詳しくは介護保険事業担当課資格・保険料担当  
電話 06-6489-6375 まで

65歳以上の人（第1号被保険者）の保険料は、3か年の給付サービス（見込み）や地域支援事業に要する経費等の総額（見込み）から、40歳以上65歳未満の人（第2号被保険者）の保険料、及び公費負担分を除いた額を、65歳以上の人数で割って計算して3年ごとに改定されます。

平成24～26年度の尼崎市の第1号被保険者の保険料は下表のとおりです。

各被保険者に負担していただく保険料は、6月に第1～第11段階のどの所得段階に該当するかを確認して介護保険料決定通知書でお知らせします。

今年度の介護保険料は、4月1日現在の被保険者本人と世帯員の平成25年度市民税課税状況などで決定し、6月中旬に介護保険料決定通知書を送付します。

今年度の保険料が確定するのが6月になるため、年金からの天引きで納めている人（特別徴収）は、平成25年2月の納付額と同額の保険料が4・6月に差し引かれ、残りの保険料は、8・10・12・来年2月の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月には保険料の納付がなく、6月～来年3月の毎月、納めていただきます。

段階	対象者	平成24～26年度		平成21～23年度	
		年額保険料	保険料率	段階	年額保険料
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、又は老齢福祉年金の受給者で世帯全員が市民税非課税の方	32,048円	0.5000	第1段階	28,265円
第2段階	世帯全員が市民税非課税で、課税年金収入と合計所得金額の合計が80万円以下の方	40,060円	0.6250	第2段階	35,331円
第3段階	世帯全員が市民税非課税で、課税年金収入と合計所得金額の合計が80万円を超え120万円以下の方	43,906円	0.6850	第3段階	42,397円
第4段階	世帯全員が市民税非課税で、第1段階、第2段階、第3段階以外の方	48,072円	0.7500		
第5段階	世帯員に市民税が課税の方がいるが、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80万円以下の方	57,686円	0.9000	第4段階	50,877円
第6段階	世帯員に市民税が課税の方がいるが、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80万円を超える方	64,095円	1.0000 基準額	第5段階	56,529円
第7段階	本人が市民税課税で、本人の合計所得金額が125万円以下の方	73,710円	1.1500	第6段階	65,009円
第8段階	本人が市民税課税で、本人の合計所得金額が125万円を超え190万円未満の方	80,119円	1.2500	第7段階	70,662円
第9段階	本人が市民税課税で、本人の合計所得金額が190万円以上400万円未満の方	H24 85,458円	1.3333		
		H25 90,804円	1.4167		
		H26 96,143円	1.5000		
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600万円未満の方	104,155円	1.625	第8段階	84,794円
第11段階	本人が市民税課税で、本人の合計所得金額が600万円以上の方	112,167円	1.750	第9段階	91,860円
				第10段階	98,926円

合計所得金額とは、地方税法第292条第1項第13号に規定する金額で、純損失、雑損失の繰越控除、特別控除額等適用前の金額となります。なお、介護保険法施行令により合計所得金額が0円を下回る場合には0円とします。

※ 本人が市民税課税で、本人の合計所得金額が190万円以上200万円未満の方。従前の所得段階が第7段階の方で、基準所得金額変更により新たな所得段階が第9段階となる方です。

利用者負担段階	食費	居住費				
		多床室 (相部屋)	従来型個室 (特養等)	従来型個室 (老健、療養等)	ユニット型 準個室	ユニット型 個室
<b>第1段階</b> ・市町村民税世帯非課税の老齢福祉年金受給者 ・生活保護受給者 ・中国残留邦人等支援給付受給者	300円	0円	320円	490円	490円	820円
<b>第2段階</b> 市町村民税世帯非課税であって、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	390円	320円	420円	490円	490円	820円
<b>第3段階</b> 市町村民税世帯非課税であって、利用者負担第1段階・第2段階以外の人	650円	320円	820円	1,310円	1,310円	1,310円
<b>標準費用額</b>	1,380円	320円	1,150円	1,640円	1,640円	1,970円

**施設サービスの費用が軽減されます。**

介護保険施設（介護老人福祉施設、介護老人保健施設、介護療養型医療施設）を利用している場合（短期入所含む）、住民税非課税世帯の方は、申請により、居住費（滞在費）・食費について、負担の軽減を受けることができます。【負担限度額認定については、負担の軽減の対象となる方には、『介護保険負担限度額認定証』を交付しますので、利用している介護保険施設に提示してください。利用者は、認定証に記載されている負担限度額までを自己負担し、残りの基準費用額との差額は、保険から給付されます。【特定入所者介護（介護予防）サービス費とします。】

**介護保険の負担限度額認定等の必要な方は更新申請をしてください。**

現在発行している介護保険負担限度額認定、旧措置入所者に係る利用者負担減免認定の有効期限が平成25年6月30日で満了します。現在認定を受けている方には、6月中旬に、負担限度額認定証更新申請書を送付します。引き続き減免認定の必要な方は申請してください。なお、新しい認定証は、7月初旬ごろに順次発送予定です。

**介護保険の自己負担が高額になったとき「高額介護（介護予防）サービス費」**

介護（介護予防）サービスを利用したときの自己負担は、原則としてかかった費用の1割です。1か月の間に支払った自己負担が高額になり、合計して上限額を超えた場合には、申請によってその超えた分が「高額介護（介護予防）サービス費」として支給されます。同じ世帯内でサービス利用者が複数いる場合は、世帯内で自己負担額を合計することができます。

○高額介護（介護予防）サービス費の上限額（月額）

利用者負担段階区分	上限額
一般世帯	世帯合計 3万7,200円
市民税世帯非課税	世帯合計 2万4,600円
・合計所得金額と課税年金収入の合計が80万円以下の人 ・老齢福祉年金の受給者	個人単位 1万5,000円
・生活保護の受給者 ・中国残留邦人等支援給付受給者 ・利用者負担を1万5,000円に減額することで、生活保護の受給者とならない場合	個人単位 1万5,000円 世帯合計 1万5,000円

○高額介護（介護予防）サービス費の対象とならないもの

・福祉用具購入費又は住宅改修費の1割負担分 ・施設サービスなどでの食費、居住費（滞在費） ・支給限度額を超えてサービスを利用したときの自己負担額

○申請のしかた 支給対象者には申請書を送付しますので、必要事項を記入のうえ提出して下さい。

詳しくは介護保健事業担当課認定・給付担当 電話 06-6489-6350 まで

**●要支援・要介護健診を実施します!!**

既に介護認定を受けている方も、今の身体機能をできるだけ維持していただくことを目的に、要支援、要介護1・2の認定を受けている方を対象とした健診を今年度より実施します。

※対象の方へは、別途通知します。

なぜ、このような健診を実施するかというところ

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7.4%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。

受けていない人が心配です。  
血圧や血糖が高くても、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。

**次のとおり、健診を実施しています。**  
(要支援・要介護健診実施会場のみ)

**1 日程**

<受付時間> 市役所本庁舎：8時～11時  
市役所本庁舎以外：9時30分～11時

市役所本庁舎 南館1階 7月21日(日) 7月27日(土)	総合老人 福祉センター 7月15日(月・祝)	小田地区会館 6月29日(土) 7月19日(金)	ハーティ21 7月6日(土)
立花地区会館 7月25日(木)	女性センター トレピエ 7月7日(日)	園田地区会館 7月16日(火) 7月19日(金)	園田公民館 6月22日(土)
武庫地区会館 7月9日(火) 7月25日(木)	大庄地区会館 7月17日(水) 7月26日(金)		

**2 費用 受け方**

対象者	費用	必要なもの
16～22歳	無料	保険証
23～39歳	1,000円	
40～74歳	無料	被保険者証と受診券
尼崎国民健康保険に加入の方	無料	
その他 ※協会けんぽ加入者は被扶養者のみ対象です。	加入している健康保険等により異なります	
75歳以上	無料	被保険者証

●優先予約が便利です  
待ち時間短縮のため、予約をご利用ください  
健診予約フリーダイヤル(月～土10時～17時)  
電話 0120-552-363 ※予約なしでもうけられます。

<お問い合わせ先>

市民サービス部健康支援推進担当 電話 06-6489-6797

なお当日は、介護認定を受けている方以外も受診していただけます。

健康増進課では、市民の皆様、住み慣れた地域でいつまでもいきいきと自分らしく過ごしていただくため、講座を実施しています。

**元気で長生き健康教室（参加費無料）…毎日の生活においしさのエッセンス！**

保健所では、尼崎市在住の65歳以上の方を対象に、介護予防の基本的な知識や食生活について学び、実践につながる講座を行っています。個人でもグループでも参加可能です。いつまでも自分らしく、いきいきと、元気で暮らしていけるよう、是非ご利用下さい。

- (1) 対象 市内在住のおよそ65歳以上の方、又はグループ
- (2) 内容 お話 「食生活を見直して、健康寿命をのばそう」  
実習 「手軽にできる野菜たっぷりの食事づくり」
- (3) 場所・日程 右記のとおり実施します。

※時間は10時～12時、11月25日のみ午後1時からです。

実施場所	実施日	実施場所	実施日
保健所	6月21日(金)	武庫 地区会館	10月22日(火)
	9月27日(金)		11月25日(月)午後
	11月21日(木)		12月3日(火)
中央支所	7月3日(水)	園田支所	11月7日(木)
	10月9日(水)		11月14日(木)
	11月14日(木)		11月21日(木)
大庄支所	9月19日(木)	小田支所	10月24日(木)
	11月22日(金)		

※なお、15人以上集まれば、みなさんの地域に向いてお話を中心とした教室を出前することも可能です。お気軽に保健所健康増進課までご相談下さい。

**『60代からの男磨き講座』（参加費無料）…これからの人生をもっと楽しみたい方へ、必見！**













退職期を迎える概ね60代の男性を対象に、地域の中でこれからいきいきと暮らすための健康プランニングを踏まえた健康づくりの講座を行います。

- (1) 内容 ●栄養の話「男のええ加減料理」●口臭予防「歯を磨いて男を磨く」●運動実技「男のいきいきエクササイズ」など
- (2) 実施時期 健康増進月間・食生活普及月間（9月）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。

**簡単副菜レシピ** 3度の食事に野菜たっぷり健康の鍵！

ワンポイント  
アドバイス

**簡単な副菜，一品を添えましょう！**

-  きのこをゆで  大根おろしと和え、ポン酢をかけ青しそを散らす
-  根菜類をゆでたもの、又は生野菜をつぶした梅干と和える
-  葉野菜をゆで桜えびを散らし、からし醤油をかける
-  にらと  青ねぎをゆで、ごま醤油で和える（焼きうす揚げを入れてもよい）
-  なすに油をぬり、レンジでチンして裂き、しょうが醤油で和える
-  こんにゃくをちぎりゆで、めんつゆをかけ花かつおを散らす
-  にらともやしをゆで、ポン酢をかけ花かつおを散らす
-  青野菜をゆで、  ゆずの皮を添えてめんつゆをかける
-  きぬさや、スナップえんどうをゆでて、めんつゆに漬けておく



**『歯科衛生士訪問制度』をご活用ください …口腔ケアは体調管理の要！**

脳血管障害等で入院された時、点滴など口を使わずに栄養を補給する場合があります。そのような療養生活が長くなると、高齢者の場合特に口腔機能が急速に衰え、病状が安定し家庭に戻った時に、食事や会話がうまくできなくなったり、肺炎を繰り返す場合があります。保健所では、お口のリハビリテーションにも効果的な口腔ケア（お口のお手入れ）やその他お口の相談のために歯科衛生士を3回を限度として派遣します。対象は在宅で要介護になられた方です。費用は無料です。※身体的な情報について「保健指導歯科情報提供書」が必要です。