

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 包括支援担当課へ TEL：06-6489-6356

**あまがさき
介護保険
だより**

発行：平成27年12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>



- 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

地域包括支援センター

主任ケアマネジャー 保健師 社会福祉士

などの専門職員が互いに連携をとりながら総合的に高齢者のみなさんの支援を行います。

- 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
	尼崎市「中央西」地域包括支援センター	神田中通9-291 (ナニワ診療所内) TEL：06-6430-5615 FAX：06-6414-1401
小田地区	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
	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
大庄地区	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
	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

	名称	所在地・TEL
立花地区	尼崎市「立花南」地域包括支援センター	大西町3-17-18 (あなたの街の相談室 介護と医療の窓口内) TEL：06-6428-7112 FAX：06-6423-0130
	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
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1-26-3 (武庫支所南) TEL：06-6438-3955 FAX：06-6438-3956
園田地区	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
	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

【開所時間】月～土曜日 9：00～17：30 ※日曜、祝日、12月29日～1月3日を除く

平成27年4月1日より市内12か所の地域包括支援センターに新たに「認知症地域支援推進員」が配置されました。

→認知症のことで気になることがありましたら
お早めに「認知症地域支援推進員」へご相談ください。

「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な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）で活躍できれば大丈夫です。

講座のお申込みは、10名以上のグループから可能です。（講師を派遣いたします）

お問い合わせは、包括支援担当課まで（06-6489-6356）

※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 12/15(火) 10：00～11：30 1/22(金) 13：15～14：45
2/19(金) 10：00～11：30 3/10(木) 13：15～14：45

お申込みはコールセンターまで（06-6375-5639）

（詳細については市のHPが包括支援担当課へお問い合わせ下さい）

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又は高齢介護課へ

お問い合わせは 高齢介護課へ TEL：06-6489-6356

いきいき百歳体操

「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？

【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。

お問い合わせは 包括支援担当課（認知症・介護予防担当）へ TEL：06-6489-6356

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。



体重だけではわからない！～わたしの内臓脂肪・筋肉量は大丈夫？～

Aさん・70歳代女性の健診、体組成測定（手足の筋肉量）結果
平成26年度から27年度の変化をみると…

お問い合わせは 健康支援推進担当課へ TEL：06-6489-6797

		H26	変化	H27
体重		54kg	なし	54kg
蓄積 内臓脂肪の	腹囲	84cm	増加	90cm
	内臓脂肪面積	75cm ²		97cm ²
手足の筋肉量		7.5kg/m ²	減少	5.7kg/m ²

この状態が続くと…

内臓脂肪の蓄積が血糖値や血圧を上げる原因に。これらが脳卒中などのリスクとなる。

筋肉量の減少により転倒や関節の病気になりやすい。

寝たきりにつながる

Aさんに聞きました。

Q. この一年間の生活は？
A. 「以前より運動量が減りました。」
夫の介護がはじまり、腰や手足をいためてしまって、今までしていた運動ができなくなりました。

Q. 健診、手足の筋肉量測定を受けてどうでした？
A. 「体重はかわらないのに、筋肉量が減っていて驚きました。」
筋肉が減っても、内臓脂肪が増えたから体重がかわらなかったのかもかもしれませんね。後日、専門のトレーナーから運動指導（※）を受けて今では毎日、家で運動しています。

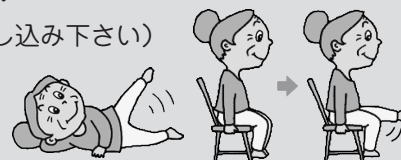
皆さんも

「手足の筋肉量測定（体組成測定）」をしませんか？

手足の筋肉量測定（体組成測定）を今年度まだ受けてない方は、今からでも受けられます！！

- <実施日>平成28年1月17日(日)18日(月)AM8:00～11:00(予約制・上記にお電話で申し込み下さい)
- <場所>市役所 本庁舎 南館
- <対象>平成27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

手足の筋肉量測定を受けられた方は、もちろん、**無料の「運動指導（※）」**が受けられます。専門のトレーナーから筋肉量、筋力の維持増加のための生活のヒントをお教えします！！



平成28年8月から介護保険負担限度額認定の判定基準が変わります

現在第2段階と第3段階の区分について、㊶合計所得金額と㊷課税年金収入額の合計額で判定しており、80万円以下の場合は第2段階、80万円を超える場合は第3段階となっていますが、平成28年8月から**※非課税年金（遺族年金および障害年金）**も加えて算定し判定するようになります。それにより現在第2段階の方が第3段階に変更になる場合があります。

※対象となる非課税年金は

- ・国民年金法による遺族基礎年金・障害基礎年金
- ・厚生年金保険法による遺族厚生年金・障害厚生年金
- ・共済各法による遺族共済年金・障害共済年金などとなる見込み。

- ①本人および世帯全員が市民税非課税（世帯分離している配偶者も非課税）であり、
- ②預貯金等が単身1,000万円、夫婦2,000万円以下である場合

平成28年7月まで

㊶ 合計所得金額	+	㊷ 課税年金収入額	≤	80万円	→ 第2段階
㊶ 合計所得金額	+	㊷ 課税年金収入額	>	80万円	→ 第3段階

平成28年8月から

㊶ 合計所得金額	+	㊷ 課税年金収入額	+	※追加されます ※非課税年金収入額	≤	80万円	→ 第2段階
㊶ 合計所得金額	+	㊷ 課税年金収入額	+	※非課税年金収入額	>	80万円	→ 第3段階

お問い合わせは 介護保険事業担当課（給付担当）へ TEL：06-6489-6350

「介護保険料の年間納付済額のお知らせ」の発送について

納付された介護保険料は、所得税及び市民税・県民税の社会保険料控除の対象となるため、平成27年1月から12月末日までの間に納めていただいた介護保険料額の証明書（介護保険料の年間納付済額のお知らせ）を、**平成28年1月末頃に発送**します。

また、本証明書がなくても、納付書で納めている場合は領収証書、口座振替で納めている場合は通帳、特別徴収（年金からの天引き）されている場合は、年金保険者からの源泉徴収票により申告できます。

介護保険事業担当課から「年間納付済額のお知らせ」を発送する方

普通徴収（納付書または口座振替）または非課税年金からの特別徴収の方
※申告不要の方にも発送を行っています。

年金保険者から「源泉徴収票」が発送される方

課税年金からの特別徴収の方（特別徴収されている額のみ）

「年間納付済額のお知らせ」の発送（1月下旬）までに社会保険料控除の申告で証明書が必要な方

本庁（介護保険事業担当課）窓口でご請求（電話可）をしていただくと証明書（納付確認書）を発行します。ただし、証明書（納付確認書）に記載してある対象期間以降に納付書で納められた分は記載できないため、申告時に領収証書の添付が必要となりますのでご了承ください。

【ご注意】

「介護保険料の年間納付済額のお知らせ」および「納付確認書」は納付していただく金額ではなく、納付済の金額（過誤納金は除く）のお知らせです。

お問い合わせは 介護保険事業担当課（資格・保険料担当）へ TEL：06-6489-6375

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。