

## 65歳以上の人(第1号被保険者)の令和2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月は令和2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	令和2年度(2020年度)	
		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、又は世帯全員が市民税非課税で高齢福祉年金の受給者	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

(※) 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2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×0.3、保険料が23,083円・第2段階:基準額×0.435、保険料が33,471円・第3段階:基準額×0.7、保険料が53,861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。

## あまがさき 介護保険 だより

発行:令和2(2020)年6月  
 尼崎市介護保険事業担当課  
 TEL:06-6489-6343  
 FAX:06-6489-7505

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

感染拡大防止のため  
 窓口へのご来庁は  
 極力お控えください  
 お問い合わせはお電話で

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)  
 ・南北保健福祉センター  
 ・南北福祉相談支援課  
 ・各地区保健福祉申請受付窓口  
 ・各地域包括支援センター

【お問い合わせ】高齢介護課  
 TEL.06-6489-6356  
 FAX.06-6489-6528

### 40歳から64歳の人(第2号被保険者)の介護保険料

加入している医療保険によって  
 決まり方、納め方が違います。

	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歳の加入者の所得及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、給与及び賞与から徴収(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号被保険者になっても、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。

## 新型コロナウイルス感染症の影響による保険料の減免について

新型コロナウイルス感染症の影響により収入が減少したこと等による介護保険の第1号被保険者について、保険料が減免できる場合があります。次の要件に該当する人は電話でお問い合わせください。

### 対象となる被保険者

- 1 新型コロナウイルス感染症により、その属する世帯の主たる生計維持者が死亡し、又は重篤な傷病を負った第1号被保険者
- 2 新型コロナウイルス感染症の影響により、その属する世帯の主たる生計維持者の事業収入等(事業収入、不動産収入、山林収入、又は給与収入)の減少が見込まれ、次の①及び②に該当する第1号被保険者
  - ① 事業収入等のいずれかの減少額(保険金、損害賠償等により補填されるべき金額を控除した額)が前年の当該事業収入等の額の10分の3以上であること
  - ② 減少することが見込まれる事業収入等に係る所得以外の前年の所得の合計額が400万円以下であること。

### 【お問い合わせ】

介護保険事業担当課 資格担当 TEL.06-6489-6375 / 保険料担当 TEL.06-6489-6376 FAX.06-6489-7505

# お家で健康に過ごすためには

～ 新型コロナウイルス感染症により自宅で過ごすことが多かった皆様へ～

新型コロナウイルス対策のため「外出の機会が減った」(活動量の低下)、「動かないので食欲がわからない」(低栄養状態)ということはないでしょうか?このような心身の活力が低下した状況を**フレイル(虚弱)**と言います。この状況が進むと、「疲れがなかなか取れなくなる」「抵抗力も落ち、感染症にもかかりやすくなってしまう」など様々な症状が現れてしまいます。

以前の皆様の日常生活に戻すためにも下記のことに是非注意して生活してみてください!!

今回は「**活動量を増やす**」ことをメインに、**お家で出来る体操**をご紹介します。

## 活動量を増やしましょう

### ① 「ながら運動」をしてみましょう。 >>>

筋肉は使わないと知らないうちに衰えてしまいます。「何かをしながら」下記の運動をしてみましょう。

家事をしながら  
歯磨きしながら



**かかとの上げ下げ**

かかとの上げ下げを習慣化すると、歩くときに地面を蹴るふくらはぎの筋肉が鍛えられる。  
10回程度を3セット。

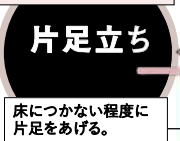
CMの間に  
くつろぎながら



**イスに座って足の上げ下げ**

イスの背もたれに背中をつけずに腰掛け、片方の足のつま先を立て、なるべく水平になるようゆっくり上にあげる。かかとを押し出す感じで膝を伸ばし5秒停止。これを4～8回繰り返す。反対側も同様に。

テレビを観ながら  
ふとしたときに



**片足立ち**

床につかない程度に片足をあげる。  
バランス能力をつける運動。姿勢をまっすぐにして行う。左右で1分ずつ、1日3回を目安に。転倒しないように、必ずつかまるものがある場所で行う。

おしゃべりしながら  
散歩をしながら



**指先の曲げ伸ばし**

握力を保つ運動。グーパーしながら、指の曲げ伸ばしをできる範囲で繰り返す。  
10回程度を3セット。

### ② インターネット上の動画を活用する。 >>>

尼崎市HPの下記ページで様々な体操の動画等を紹介しています。

『通常版トップページ』にて検索

尼崎市HP QRコード



「新型コロナウイルス」高齢者の方に気をつけていただきたいポイント  もしくは

### ③ テレビやラジオの体操番組を活用する。 >>>

例えば、NHKでは定時に体操番組を放送しています(放送時間は変更の場合があります。)

ラジオ	N H K	AM6時30分(毎日)	AM8時40分・PM0時00分・PM3時00分(月～土)
テレビ	総合テレビ	AM9時55分～AM10時00分・PM2時55分～PM3時00分(月～金)	
	E テレ	AM6時25分～AM6時35分(毎日)	

毎日、決まった時間に継続して行うことは規則正しい生活にもつながります。

### ④ 人混みを避け、一人や限られた人数で散歩をする。

### ⑤ 家事(庭いじりや片付け、立位を保持した調理など)や農作業などで身体を動かし、座っている時間を減らしましょう。

## 食事内容やお口の健康維持を意識しましょう

### ① バランスの良い食事を意識しましょう。 >>>

体を動かすことでお腹もすきます! 規則正しく毎日食事をとり、特に筋肉の素となるたんぱく質が多く含まれる肉・魚・大豆料理、そして骨を強くする牛乳・乳製品を多く取りましょう。

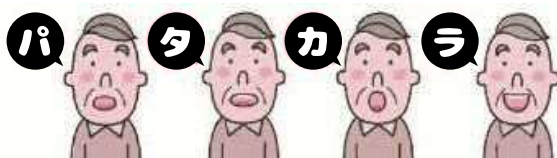
### ② お口を清潔に保ち、お口周りの筋肉を維持しましょう。 >>>

毎食後、寝る前に歯磨きをしましょう。また、お口を動かすことが、口内の清潔と筋力維持につながります。歌うことや電話で話すこともよいことです。

#### パタカラ体操

「パパパパパパ」「タタタタタタ」...と同じ音を何度も繰り返す。その後、「パタカラ」と続けての発音を、同様に繰り返す。

「パ」「タ」「カ」「ラ」と発音するパタカラ体操は、お口のどの筋肉、舌の動きを保つのに効果的な運動です。



# サルコペニア肥満<sup>(※)</sup>予防に向けて、 1年に1回、健診を受けましょう!

(※)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、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。

筋肉量や筋力は、日ごろの体の動かし方などにより変化していくものです。また、筋肉量が低下すると、代謝が落ちてしまい、肥満や高血糖の状態になりやすくなります。筋肉量も血糖値も調べてみないとわかりません。1年に1回、健診で確認しましょう。

健診日程や受診方法については、  
全戸配布の「健診すすめ通信」等でお知らせいたしますので、ご覧ください。

## 健診受診に際してのお願い

新型コロナウイルス感染予防のため、  
ご協力をお願いいたします。



- 各会場の受診人数を制限しておりますので、事前のご予約をお願いいたします。
- 健診会場へお越しの際はマスクの着用をお願いいたします。
- ご自宅で体温測定のうちえ、健診会場にお越しください。  
(体温が37.5度以上の方や体調不良がある方は健診受診をお控えください)

【お問い合わせ】健康支援推進担当 TEL.06-6489-6797 FAX.06-6481-1409

### 健診の項目

- 身体計測(身長・体重・腹囲)
- 問診 ● 医師診察
- 血圧測定 ● 尿検査
- 血液検査(血中脂質・肝機能・血糖など)

### 健診の費用・持ち物

年 齢	40~74歳		75歳以上
	尼崎市 国保加入	その他の 健康保険加入	
費 用	無料	ご加入の保険 により異なる	無料
持ち物	・受診券 ・保険証(被保険者証)		被保険者証

※生活保護受給中及び中国在留邦人の方は健康増進課(TEL.06-4869-3033)へお問い合わせください。

### おすすめ! 健診にプラス!

筋肉量測定 費用:200円

ご希望の方は健診当日に  
受付でお申し出ください。

※身体にペースメーカーや金属が入っている方は受けられません。



# 運動・スポーツをしてバッジやポイントをもらおう!!

マイペースで無理をせず、どんな運動でも構いません。1日1回、少し汗ばむ程度の運動やスポーツをしましょう。

運動やスポーツをしたら、「がんばりカード」に日付を記入しましょう。  
日数に応じて、バッジやポイントを差し上げます。

## がんばりカード

「がんばりカード」に記録した日数に応じて、  
バッジを差し上げます。

「がんばりカード」に記録した日数	バッジの種類
300日	銅バッジ
600日	銀バッジ
1000日	金バッジ

※「がんばりカード」は、地区体育館や生涯学習プラザ等で配布しています。



【がんばりカードに関するお問い合わせ】

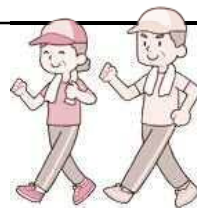
教育委員会事務局 社会教育部  
スポーツ推進課 TEL.06-4950-0406

尼崎市三反町1丁目1番1号 尼崎市教育・障害福祉センター4階

## 尼崎市未来いまカラダポイント

「がんばりカード」に記録した日数に応じて、  
ポイントを差し上げます。

「がんばりカード」に記録した日数	尼崎市未来いまカラダポイント
10日・50日・100日 150日・200日	各日数に応じて 40ポイント



【尼崎市未来いまカラダポイントに関するお問い合わせ】

尼崎市未来いまカラダ協議会  
TEL.0570-001282

## おいしく食べよう けんこう 健口教室

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。公共施設で実施する調理実習の「定期講座」といきいき百歳体操グループや高齢者ふれあいサロンなどの地域団体からの依頼に応じて専門職が出向く「出前講座」があります。

定期講座	出前講座
<b>対象</b> 概ね65歳以上の市民 <b>内容</b> ●管理栄養士及び歯科衛生士による「低栄養予防」のお話 ● <b>実技</b> 「お口の体操」 ● <b>実習</b> 「電子レンジや市販品等を利用した簡単おかず3品」 ※市内の様々な会場で「定期講座」を実施予定です。日程や会場などの詳細は、別途「市報あまがさき」や「尼崎市ホームページ」でお知らせする予定です。	<b>実施期間</b> 令和2年6月1日～令和3年2月26日 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。 <b>対象</b> 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 <b>内容</b> ●ア「栄養・食生活」…栄養士の話 ●イ「お口の健康」…歯科衛生士の話 <b>申込</b> 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。

### 感染症予防にも

**バランスのよい食事がオススメ!**

免疫力を低下させないためにも、しっかり栄養をとることやお口の健康を保つことが大切です。

**3食欠かさずバランスよく食べて、規則正しい生活を心がけましょう。**

毎食、主食(ご飯、パン、麺など)・主菜(肉、魚、卵、大豆など)・副菜(野菜、海藻、きのこなど)をそろえて食べると栄養バランスがよくなります。

**毎食後、寝る前に歯磨きをしましょう。**

お口の中を清潔に保つためには、毎日のセルフケアが大切です。

**お口周りの筋肉を保ちましょう。**

しっかり嚥んで食べる、一人で歌の練習をする、早口言葉を言うなど、意識的に動かすことが、お口周りの筋肉維持に役立ちます。

**【お問い合わせ】 南部地域保健課 栄養・歯科指導担当 TEL.06-6415-6342 FAX.06-6430-6850**

## 自宅での転倒にご注意ください!!

### 自宅での事故発生率!!!

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、「**住宅で転倒**」しています。転倒等で負傷した場合、入院を必要とする怪我に繋がっています。住み慣れたご自宅の中でもケガをする可能性があり、住宅で特に気をつけなければならないケガの一つに「転倒」があります。居室、廊下、玄関、階段等は、特にご注意ください!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**

**【お問い合わせ】 尼崎市消防局 救急課 救急指導担当 TEL.06-6481-3966**

## 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)

高齢者のみなさんを支える地域のケアマネジャーの支援のほか、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を力を入れます。

## コロナ禍における活動自粛による不安に関する相談について

外出自粛の長期化による心身の活力低下や、生活の不安やストレスなどについても、お気軽にご相談ください。

### 大庄北地域包括支援センターの移転について

令和2年6月1日(月)より、次の場所に移転しました。電話番号・ファックス番号・担当地域に変更はありません。

**移転先住所** 〒660-0071 尼崎市崇徳院2丁目159 KマンションJINII 1階

案内MAP  
 尼崎南署西分行舎  
 浜田町4丁目  
 尼崎浜田局  
 菜切山  
 ローン・ニシイチ  
 ドラッグ  
 セブンイレブン  
 尼崎信用金庫 浜田支店  
 大庄北地域包括支援センター

**【お問い合わせ】 包括支援担当課 TEL.06-6489-6356 FAX.06-6489-6528**

令和2年7月21日

尼崎市介護保険事業担当課

2020（令和2）年6月発行「あまがさき介護保険だより」におきまして、3ページ目の記事に誤りがありました。

- 1 真ん中より右上の「健診の費用・持ち物」表中  
（誤）中国在留邦人 → （正）中国残留邦人

市民のみなさまには、ご迷惑をおかけしましたことを深くお詫び申し上げます。  
これからも、市民のみなさまにわかりやすい誌面作りに努めてまいります。