

健診といっしょに受けてみませんか? “もの忘れチェック”が ～認知症予防事業～ 始まりました!



平成28年度から「健診」とあわせて、「もの忘れチェック」を実施しています。
なぜ、健診と一緒に実施しているかという……

高血圧や高血糖の改善が認知症予防に効果があることが最近わかってきました。
そのため、自分の「もの忘れ度」と健診でわかる「血圧」や「血糖値」などの状態を一緒に知ることが大切なのです

①まずはチェック!!

対象者	健診		もの忘れチェック	
	費用	必要なもの	費用	内容
40～74歳	尼崎国民健康保険に加入の方	無料	被保険者証と受診券	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お問い合わせください		
75歳以上 (65～74歳の後期高齢者医療保険加入者含む)	無料	被保険者証	30項目をチェックします (15分程度)	
40歳以上の生活保護受給中の方	無料	受診券 保健所(4869-3053)までお問い合わせください		

【健診ともの忘れチェックが同時に受けられる会場】

日程	場所	受付時間
23日(木)	立花公民館	
29日(水)	園田公民館	9時30分～11時
30日(木)	武庫公民館	

日程	場所	受付時間
7月以降	市報あまがさき等でご確認ください。	

※もの忘れチェックをご希望の方は会場でお申し出ください。

あまがさき 介護保険 だより

発行：平成28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>

②結果が出たら……



もの忘れチェックと健診結果をもとに、認知症の発症予防、進行を防ぐ方法について健康相談をさせていただきます。
皆さんに予防のチャンスが!!

お問い合わせ
市民協働局
健康支援推進担当
電話 06-6489-6797

～尼崎市保健所 歯科衛生士&管理栄養士から みなさまへ～ 「健康も 楽しい食事も いい歯から ～毎日の暮らしに食べる幸せを～」

6月は食育月間

★食事の変化に気づいたら

食事が思うように進まないや栄養状態が低下し、さらに、体調不良や気分が落ち込むことがあります。食事の時に今までと違う変化があれば食事の形や食べ方の確認が必要かもしれません。次の「お口のチェック項目」に当てはまることがありましたら、早めにかかりつけ歯科へご相談ください。

＜お口のチェック項目＞

- 食事中にもせる
- 痰(たん)がからむ、ごろごろする
- 口臭が気になる
- 味がしない、美味しくない
- うまく噛めない



★「歯科衛生士訪問制度」をご存じですか?

療養生活が長くなるお口の中の状況も知らずに悪化している場合があります。
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。対象を入院を困難とする在宅療養者の方です。料金は無料ですが、申込みには主治医の「診療情報提供書」の提出が必要です。詳しくは健康増進課まで。

朝ごはんプラス1品!

★尼崎の野菜を使った簡単朝食レシピ紹介(小松菜編)★

《小松菜の練りごま和え》(2人分)

1 小松菜(120g)を2cm幅に、人参(30g)を千切りにし、好みの硬さに茹で、水気をしぼっておく。

2 ボウルに練りごま(小さじ2)、しょうゆ(小さじ1)、みりん(小さじ2)を混ぜて和え衣を作り、小松菜と人参を加えて和える。

練りごまで和えることで、なめらかさがアップし、食べやすくなります。

★尼崎市保健所では元気なうちから始めよう「健康教室」を実施します。詳しくは、市報あまがさきをご覧ください。

お問い合わせ 保健所健康増進課(栄養・歯科指導担当) 電話 06-4869-3053



ご存知ですか? 介護マーク

無料配付中!!

介護マークとは?

認知症の方や軽い介護が必要な方への介護は他人からは分かりづらく、誤解や偏見をもたれることがあります。介護中であることを周囲に理解いただくため、また在宅介護者や支援者の方のために、「介護マーク」を吊り下げ型名札にして介護者に配付しています。

こんなときに!

- 介護中であることを周囲にさりげなく知ってもらいたいとき
- ショッピングセンターや駅などのトイレで付き添うとき
- 男性介護者が女性用下着を購入するとき
- 病院で診察を受ける際に、介護者が付き添って診察室に入るとき
- 介護中の方が手が離せない場合に、認知症の方が離れてしまわないよう、少しの間見守ってほしいとき、等



配付について	
【対象者】	市内在住の高齢者を介護する家族など
【持参いただくもの】	●申請者(介護している方)の身分証明書 ●介護を要する方が要介護認定を受けている場合は、介護保険被保険者証等
【配付窓口】	・市役所高齢介護課 ・各支所 ・各地域包括支援センター

お問い合わせ 尼崎市高齢介護課(市役所中館3階)
電話 06-6489-6356

いきいき百歳体操

現在、市内で50グループが自主活動中です。

「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人以上集まり、3ヶ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 包括支援担当課(認知症・介護予防担当) 電話 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。



気分爽快!

100万歩へチャレンジ!!

市内在住の65歳以上の方を対象に、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。
参加者にはウォーキングの歩数を記録するための「いきいき100万歩運動貯蓄通帳」をお渡しします。1日1万歩を限度として、ご自身の体力や体調にあわせて取り組み、その日の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方には、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

市内12箇所の地域包括支援センターに「認知症地域支援推進員」が配置されています。

認知症がもしない……

家族が認知症がもしない……

介護に疲れた……

財産管理が心配……

交流のできる場所はあるのか……



認知症のことで気になることがありましたら
お早めに 最寄りの「地域包括支援センター」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慣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)で活動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
包括支援担当
電話 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】 7/14(木) 10:00～11:30
8/16(火) 13:15～14:45

お申込みは コールセンターまで
電話 06-6375-5639

※10月以降にも月1回ずつ開催する予定です。
(詳細については、市のホームページが包括支援担当へお問い合わせ下さい)

要介護認定高齢者の「障害者控除対象者認定書」の発行について

65歳以上で介護保険の要介護1～5の認定を受けている方は、身体障害者手帳等の交付を受けていなくても、所得税などの障害者控除の対象になる場合があります。

介護保険で要介護度の認定を受けた際の認定資料をもとに「障害者控除対象者認定書」を発行します。

申請書を受理してから、認定書を発行するまで2週間程度かかります。お問い合わせ
詳細については、市のホームページが高齢介護課へお問い合わせください。 高齢介護課 電話 06-6489-6356



介護保険負担割合証を送付します。

現在お持ちの負担割合証の適用期間は平成28年7月31日までです。平成28年8月からの負担割合証は、要支援・要介護認定をお持ちの方を対象に、7月中旬から順次発送します。介護サービスを利用される際、介護保険被保険者証と併せてサービス提供事業所に提示してください。※手続きの必要はありません。

低所得の施設利用者の食費・部屋代の負担軽減が見直されます

- 平成28年8月から！
- 介護保険3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）に入所やショートステイを利用する場合の食費・部屋代は、ご本人による全額負担が原則ですが、低所得の方については、食費・部屋代の負担軽減を行っています。
- 平成28年8月からは利用者負担段階の判定に非課税年金（遺族年金・障害年金）も含まれる見直しを行います。

Q. どんないざが改行されるのですか？

A. 現在、食費・部屋代の利用者負担段階の区分判定に用いる収入は、課税年金（老齢年金など）収入のみが対象となっていますが、平成28年8月からは非課税年金（遺族年金と障害年金）収入も含めて判定することになります。

Q. 非課税年金の収入が多い場合、食費・部屋代の負担軽減が受けられなくなるのですか？

A. 改正により、現在利用者負担段階が第2段階である方のうち、非課税年金を含めた収入が80万円を超える方は第3段階になりますが、**負担軽減を受けられなくなるわけではありません。**第3段階の方はこれまでどおり負担段階は変わりません。

Q. なぜ遺族年金・障害年金まで勘案するのですか？

A. 従来、遺族年金・障害年金は、利用者負担段階の判定の際、収入として反映されず、老齢年金と同じ金額でも取扱いが異なっていました。ですが、負担の公平性を確保する観点から、老齢年金と、遺族年金・障害年金は同様に評価されるべきであるとの考えから、負担能力を判定する収入とすることになりました。

Q. 受給している年金の種類をどのように確認するのですか？

A. 原則は年金被保険者から尼崎市に非課税年金の受給額が通知されますが、より正確に把握するために、負担限度額認定申請の際に、前年に受給した年金の種類を申告をお願いします。（年金被保険者から届く振込通知書・支払通知書・改定通知書などをご確認ください。）

■ 部屋代・食費の負担限度額（一日あたり）

対象者		部屋代		食費
第1段階	世帯の全員（世帯を分離している配偶者を含む）が市民税を課税されていない方で、老齢福祉年金を受給されている方 生活保護等を受給されている方	多床室	0円	300円
		従来型個室 （特養）	320円	
		ユニット型個室 （老健・療養型）	490円	
		ユニット型個室	490円	
第2段階	平成28年7月まで 世帯の全員（世帯を分離している配偶者を含む）が市民税を課税されていない方で、合計所得金額と課税年金収入額の合計が年間80万円以下の方 平成28年8月から 世帯の全員（世帯を分離している配偶者を含む）が市民税を課税されていない方で、合計所得金額と課税年金収入額と非課税年金収入額の合計が年間80万円以下の方 新設	多床室	370円	390円
		従来型個室 （特養）	420円	
		ユニット型個室 （老健・療養型）	490円	
		ユニット型個室	490円	
第3段階	平成28年7月まで 世帯の全員（世帯を分離している配偶者を含む）が市民税を課税されていない方で、合計所得金額と課税年金収入額の合計が年間80万円を超える方 平成28年8月から 世帯の全員（世帯を分離している配偶者を含む）が市民税を課税されていない方で、合計所得金額と課税年金収入額と非課税年金収入額の合計が年間80万円を超える方 新設	多床室	370円	650円
		従来型個室 （特養）	820円	
		ユニット型個室	1,310円	
		ユニット型個室	1,310円	
第4段階	上記以外の方	負担限度額なし 部屋代・食費は施設との契約によって決まります		

介護保険負担限度額認定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証の有効期限は平成28年7月31日です。現在認定を受けている方には、6月初旬ごろに、負担限度額認定更新申請書を送付します。引き続き認定の必要な方は、お忘れのないように申請してください。申請後新しい認定証は7月下旬頃から順次発送する予定です。

65歳以上の人（第1号被保険者）の介護保険料

表1 年額保険料

所得段階	対象者	平成27～29年度	
		保険料率	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、又は世帯全員が市民税非課税で老齢福祉年金受給者	基準額×0.5	35,532円 （※公費による軽減あり）
	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	基準額×0.685	48,679円
第3段階	世帯全員が市民税非課税で、第1・2段階以外の人	基準額×0.75	53,298円
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	基準額×0.9	63,958円
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	基準額	71,064円
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	基準額×1.2	85,277円
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125万円以下の人	基準額×1.25	88,830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190万円未満の人	基準額×1.3	92,383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290万円未満の人	基準額×1.5	106,596円
第10段階	本人が市民税課税で、本人の合計所得金額が290万円以上400万円未満の人	基準額×1.7	120,809円
第11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	基準額×1.825	129,692円
第12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	基準額×1.95	138,575円
第13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1000万円未満の人	基準額×2.075	147,458円
第14段階	本人が市民税課税で、本人の合計所得金額が1000万円以上の人	基準額×2.2	156,341円

平成28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、表1のとおりです。
被保険者に負担していただく保険料は、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つて14段階に分かれています。介護保険料決定通知書は6月中旬に送付しますのでご確認ください。
今年度の介護保険料が確定する日が6月になるため、年金からの引き立てで納めている人（特別徴収）は、平成28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月まで毎月納めていただきます。

（詳しくは介護保険事業担当課（資格係）に相談ください）
電話 06-6489-6376

（※）公費による低所得者の保険料軽減強化の実施により、平成28年度については、平成27年度に引き続き保険料率が基準額×0.45、保険料が31,979円にそれぞれ引き下げとなります。

- * 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、土地や建物の譲渡所得については特別控除前の金額となります。
- * 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。
- * 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。

40歳から64歳の人（第2号被保険者）の介護保険料について

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。

表2

	決まり方	納め方
国民健康保険	世帯ごとに、世帯にいる40歳から64歳の加入者の所得およ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	健康保険組合など各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、給与などから差し引かれます。 （保険料の半額は事業主が負担します。） ※被扶養者は直接の保険料の負担はありません。（被保険者全体で負担します。）

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号被保険者になられても、国民健康保険ではその年度の介護保険分については、あらかじめ65歳到達月の前月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。