

65歳以上の人の平成30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月は平成30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	平成30～32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、または世帯全員が市民税非課税で高齢福祉年金の受給者の人 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	38,472円 (3,206円)	0.500
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1000万円未満の人	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1000万円以上1200万円未満の人	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1200万円以上の人	178,895円 (14,908円)	2.325

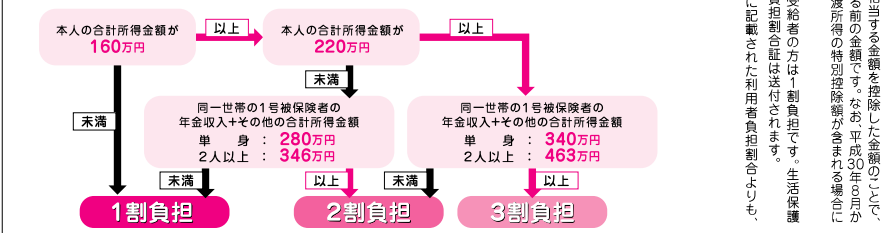
(※) 公費による低所得者の保険料軽減強化の実施により、平成30年度については、平成29年度に引き続き保険料率が基準額×0.45、保険料が34,625円にそれぞれ引き下げとなります。

- 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、市民税の非課税標準などを用いた金額です。
- 株式等の譲渡損失などが繰越控除を受けている場合は、繰越控除前の金額となり、相当所得や株式譲渡所得は、他の所得と合算して課税される場合がありますが、確定申告することにより合計所得金額に含められます。
- 合計所得金額は、基礎的療養費・社会保険料・扶養・障害年金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。

40歳から64歳の人(第2号被保険者)の介護保険料

	決まり方	納め方
国民健康保険	世帯ごとに、世帯に40～64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。(保険料の半額は世帯主が負担します。)
職場の健康保険	健康保険組合など各医療保険者ごとに規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、給与および賞与から徴収(天引)されます。(保険料の半額は事業主が負担します。)

- 介護保険料決定担当は第2号被保険者の保険料に関する情報を管理しております。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5歳になり、年度の途中で第1号被保険者に変更されると、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。



あまがさき 介護保険 だより

発行：平成30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  
請求・領収担当：06-6489-6376  
給付担当：06-6489-6350

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



平成30年8月より「負担割合」の制度改正があります。

※ 合計所得金額とは、収入金額から必要経費に相当する金額を控除した金額のことです。扶養控除や社会保険料控除などの所得控除を受ける前の金額です。なお平成30年8月からは土地等の売却に係る長期譲渡所得や短期譲渡所得の特別控除が廃止される場合には、特別控除額を控除した金額を使用します。

※ 第2号被保険者、市民税非課税者、生活保護受給者の方は1割負担です。生活保護受給者の方の1割負担は公費から出ますが、負担割合合証は送付されません。

※ 給付額減額を受けている場合は、負担割合合証に記載された利用者負担割合よりも、当該控除が優先されます。

「高齢者ふれあいサロン」に参加してみませんか

地域の会館などで高齢者をはじめとした地域の皆様が集まって、お茶などを飲みながら談笑したり、簡単な健康体操などを行う「高齢者ふれあいサロン」が実施されています。  
お近くのサロン活動に参加して、仲間づくりや健康づくりをしてみませんか。(サロンの開催場所などは、市ホームページに掲載しています。)

また、市ではサロンを運営する団体に対して、運営経費の一部を補助する「高齢者ふれあいサロン運営費補助事業」を実施しています。



気分爽快! 100万歩ヘチャレンジ!!

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100万歩運動貯財通帳」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。  
100万歩以降、所定の歩数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 FAX 06-6489-6528

認知症になっても、安心して暮らせる尼崎市をめざして

認知症等で行方不明の心配のある方 「事前登録」をお願いします (SOSネットワーク)

- 【事前登録のメリット】
- 日頃からの地域での目配りや声かけ体制づくりで行方不明の未然防止につながります。
  - 行方不明となった場合、事前登録情報をもとに、協力機関への速やかな発見協力依頼ができます。
- 事前登録のお申し込みは各地域包括支援センターへ

介護マークをご活用ください

- 【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)・各支所・南北保健福祉センター・各地域包括支援センター



認知症あんしんガイド

もの忘れが多く心配、認知症と診断され不安を感じている方やそのご家族向け、様々な不安や疑問に寄り添い、安心して住み慣れた地域で暮らすための情報を盛り込んだ「尼崎市認知症あんしんガイド」を発行しています。「仕事をしたい」「元気を維持したい」「お金に関すること」など、認知症の方とそのご家族の立場になって「日々安心して暮らしていくための情報」を掲載しています。認知症への不安を和らげ、それぞれに使えるサービスや制度の把握のためにご活用ください。

配布場所 各地域包括支援センター、包括支援担当(市役所北館3階)、南北保健福祉センター等

以上のお問い合わせ 包括支援担当(市役所北館3階) 電話06-6489-6356 FAX06-6489-6528(高齢介護課と共通)

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。お住まいの地域を担当する地域包括支援センターなどのお問い合わせは 包括支援担当へ TEL:06-6489-6356

いろいろご相談ください (総合相談・支援)	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)
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。	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)	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。	高齢者のみなさんを支える地域のケアマネジャーの指導や支援のほか、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。

# 「長生きは予防救急から」

# 70%



- ⚠ 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

「70%」  
 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、高齢の方がケガをした場所、一番多かったのが「住宅（約55%）」でした。  
 住み慣れたご自宅の中でもケガをする可能性があります。そして、住宅で気をつけなければならぬケガのついでに「転倒」があります。  
 高齢の方の中には、度々転倒によるケガで寝たきりや車いす生活になることがあります。転倒は普段の生活で少し注意をするだけで防ぐことができます。

お問い合わせ 消防局 救急課 電話 06-6481-3966

## いきいき百歳体操

現在、市内で122グループが取り組んでいます。

「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、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(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。



## 生活支援サポーターになりませんか。

「生活支援サポーター」は、尼崎市が実施する研修を受けることで、介護福祉士などの介護の専門的資格をもっていなくても、日常生活に支援が必要な方に対して、掃除・洗濯などの軽易な生活援助サービス(標準型訪問サービス)を提供することができます。

講習内容：13時間

(職務・制度の理解、尊厳の保持やコミュニケーションなど)

受講料：無料

お問い合わせ  
 尼崎市社会福祉協議会  
 (在宅福祉センター)

〒660-0828  
 尼崎市東大物町1丁目1-2  
 電話 06-6481-2277



## 尼崎市受託事業 尼崎市生活支援サポーター養成研修

・第3回  
 とき：平成30年 7月24日(火)・25日(水)・26日(木)  
 時間：10:00～16:00(3日間)  
 会場：出屋敷リベル(尼崎市竹谷町2-183)  
 申込締切日：平成30年7月9日(月) 必着

・第4回  
 とき：平成30年 8月25日(土)・26日(日)  
 時間：9:00～17:40(2日間)  
 会場：社協会館(尼崎市東大物町1-1-2)  
 申込締切日：平成30年8月14日(火) 必着

【申込書配布場所】

- ・尼崎市社会福祉協議会(在宅福祉センター・北部在宅福祉センター)
- ・社協各支部(各支所内)、尼崎市役所介護保険事業担当課・高齢介護課
- ・阪急塚口サービスセンター(さんさんタウン1番館4階)
- ・北部保健福祉センター(さんさんタウン1番館5階)
- ・南部保健福祉センター(出屋敷リベル5階)
- ・総合老人福祉センター及び各老人福祉センター
- ・社協ホームページ、市役所ホームページ

サルコペニア(※)予防のために

\*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ます

## 筋肉量測定その後の運動指導のご利用はお済みですか?

尼崎市では、集団健診で筋肉量の測定を実施、測定をされた方へは、筋肉量維持のための、測定結果に基づく運動指導をご案内しています。

まだの方は、是非この機会にご利用ください。

今年度

筋肉量測定

受けた

受けていない

運動指導

受けた

受けていない

家での運動を続けて、平成31年度の筋肉量測定で、成果をお確かめください。

### 運動指導のご利用を!

- <場 所> 市内の体育館や公民館等
- <受け方> 完全予約制 下記にお電話を
- <費用> 無料



筋肉量維持、増加のための運動や生活のヒントをお教えます。個別の相談もあります。

### まずは、筋肉量測定を!

下記の健診日程で、筋肉量測定と健診が受けられます。

実施日	受付時間	場 所
6月25日(月)	9時30分～11時	大庄公民館
6月26日(火)	9時30分～11時	さんさんタウン(2番館4階)
6月27日(水)	9時30分～11時	ハーティ21
6月28日(木)	9時30分～11時	小田地区会館
6月29日(金)	9時30分～11時	園田地区会館
6月29日(金)	9時30分～11時	武庫地区会館
6月30日(土)	8時00分～11時	市役所本庁

筋肉量測定の <費用> 200円  
 <対 象> 18歳以上の市民の方

既に健診を受けている方も、筋肉量測定のみ受けられます。

詳しくは、下記までお問い合わせを。

簡単に測定できます。



お問い合わせ 健康支援推進担当 電話06-6489-6797



## おいしく食べよう健口教室

～「食べて・しゃべって・笑って」お口の筋肉を使って、元気に過ごそう～



バランスの良い食事を摂り、お口の健康を保つことは、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。ぜひご参加下さい。

定期講座

- 【対 象】 65歳以上の市民、1講座につき定員20名程度
- 【内 容】 講話(口腔ケア、低栄養予防)、お口の体操、簡単なクッキング  
 全日程同一内容、時間はいずれも10:00～12:00

実施場所	実施日	申込み受付期間
尼崎市保健所	9月28日(金)	9月5日(水)～25日(火)
南部保健福祉センター	6月22日(金)	6月5日(火)～19日(火)
北部保健福祉センター	6月28日(木)	6月5日(火)～25日(月)
中央支所	7月31日(火)	7月5日(木)～26日(木)
小田公民館	6月14日(木)	6月5日(火)～11日(月)
大庄支所	7月24日(火)	7月5日(木)～19日(木)
立花支所	8月24日(金)	8月5日(日)～21日(火)
武庫地区会館	7月24日(火)	7月5日(木)～19日(木)
園田支所	9月4日(火)	8月5日(日)～30日(木)

出前講座

ご依頼により、地域のみなさんが交流する場へ  
 栄養士・歯科衛生士が向きます。

【実施期間】平成30年6月1日～平成31年2月28日

【対 象】 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

【内 容】 ア「栄養・食生活」… 栄養士の話  
 イ「お口の健康」… 歯科衛生士の話

【申 込 み】 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。

お問い合わせ 南部保健福祉センター・地域保健課  
 栄養・歯科指導担当  
 電話06-6415-6342

【持 ち 物】 エプロン、三角巾(大判のハンカチ)、手拭きタオル、筆記用具  
 【申 込 み】 尼崎市コールセンター 電話06-6375-5639