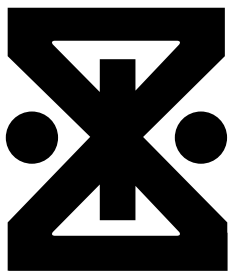


あまがさき  
介護保険  
だより

発行：令和7（2025）年12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  
<https://www.city.amagasaki.hyogo.jp>



いつまでも体力に自信を持てる身体づくりを始めませんか？  
～武庫健康ふれあい体育館で、体験型スポーツクラブ教室を開催します～

「武庫健康ふれあい体育館」で、高齢者を対象にスポーツジムで実施されているプログラム（ヨガやエアロビクス、歩き方講座等）を体験できる事業を実施します。

無料!! ポイント

① ジムで実施されているプログラムが体験できます。

② 新しい仲間づくりができます。

③ ジムのトレーナーが、身体のバランスや、筋力を測定し、アドバイスをしてくれます。

④ フレイル予防の知識が深まる講座を受講できます。

⑤ 自分一人でもできる運動を紹介してもらえます。

⑥ 修了者には、指定のスポーツジム利用料の割引特典があります。（最大1万2000円）

対象

尼崎市在住の65歳以上の方  
注）要支援・要介護の認定を受けていない方に限ります。

実施

令和8（2026）年1月～3月の火曜日  
注）募集期間等は、12月の市報と市ホームページ（ページ番号：1040967）で案内します。

場所

尼崎市立武庫健康ふれあい体育館（西武庫公園内）  
（所在地）尼崎市武庫元町3-14-1  
（アクセス）阪神バス「西武庫公園」で下車後徒歩3分ほど

問い合わせ先

ルネサンス伊丹24 担当：土山（どやま）  
（所在地）伊丹市東有岡1-20 （TEL）072-773-8160  
（e-mail）r-5650@s-renaissance.co.jp  
注1）金曜日は、休館のため電話はつながりません。  
注2）電話やメールの際、「尼崎事業について」とお伝えください。

介護サービス等に関する不審な電話に  
注意してください

市内で、家事・掃除の代行サービスや住宅改修などの介護サービス等をあつせんする不審な電話が発生しています。  
全国的にも介護保険制度に便乗した悪質な商法や詐欺行為等による被害が発生しているの、見ず知らずの電話には安易に出ず、インターネットで電話番号を調べるなどの対処方法をお取りください。また、不審な人や見知らぬ人の訪問については、必ず身分証明書の提示を求め、むやみに金を渡さないようにしましょう。  
もし不審なことがあれば、消費生活センター（相談専用ダイヤル：06・6489・6696）までお問い合わせください。

ストップフレイル！  
おいしく食べよう  
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、お近くの会場でご参加ください。

対象

65歳以上の市民

内容

講話（お口のケア、低栄養予防）、お口の体操、簡単クッキングの実演・試食、全日程同内容

時間

10時～11時30分

持ち物

筆記用具

実施場所

実施場所	実施日	定員	申込み先
小田南生涯学習プラザ	1月20日（火）	各回 20人	南
中央北生涯学習プラザ	1月21日（水）		南
立花北生涯学習プラザ	1月26日（月）		北
園田西生涯学習プラザ	2月6日（金）		北
大庄北生涯学習プラザ	2月27日（金）		南

申込み先

『北』… 北部地域保健課 TEL.06-4950-0637  
『南』… 南部地域保健課 TEL.06-6415-6342

【お問い合わせ】南部地域保健課

TEL.06-6415-6342 FAX.06-6430-6850

出前講座

実施期間 令和8（2026）年3月まで  
※申込は希望日の1か月前まで  
ご依頼により、地域のみなさんが交流する場へ栄養士・歯科衛生士が伺います。

対象

おおむね65歳以上の市民団体（5人以上）

内容

どちらかをお選びください  
「栄養・食生活」：管理栄養士（栄養士）のお話と簡単レシピ紹介  
（要件を満たせば試食も可）  
「お口の健康」：歯科衛生士のお話とお口の体操  
（要領）おおむね1時間程度

申込み

講座希望日の1か月前までに右記お問い合わせ先へお申し込みください。

＜12月集団健診の日程＞

	場 所	受付時間
18日（木）	武庫西生涯学習プラザ	9:30～11:30
	園田東生涯学習プラザ	9:30～11:30
19日（金）	保健所	8:30～11:30
	ハーティ21※	9:30～11:30
21日（日）	女性センタートレピエ	9:30～11:30
23日（火）	小田南生涯学習プラザ ○	9:30～11:30
		13:00～15:00
25日（木）	ハーティ21	9:30～11:30

※胃がん検診実施日

○乳がん検診実施日

・健診と一緒に受けられます!!  
・胃がん、乳がん検診は予約枠に限りがありますので、ご了承ください。

がん検診もセットで受けることができます。

集団健診で受けられるがん検診（40歳以上）

●肺がん検診……………300円

●大腸がん検診【要検査キット】……900円

●胃がん検診（X線）……………800円（一部会場のみ）

●乳がん検診（2年度に1回・女性）…2200円（一部会場のみ）

詳しくはがん検診担当（TEL.06-4869-3033 FAX.06-4869-3049）までお問い合わせください。

＜受診に必要なもの等（年齢・加入保険別）＞

年 齢	40～74歳	75歳以上
加入保険	尼崎市国民健康保険	その他
費 用	無 料	加入している医療保険に お問い合わせください
受診時に必要な物	①受診券 ②マイナ保険証 （資格確認書でも可）	マイナ保険証 （後期高齢者医療資格確認書でも可）

4月1日から翌年3月31日に1回受診することができます。

集団健診で受ける場合

TEL.0120-552-363  
10:00～17:00（土・日・祝日を除く） FAX.0120-774-005  
※予約は受診希望日の2日前まで（土日祝日を除く）  
10時30分以降は予約しなくても受診可能です。（当日の状況により待ち時間が長くなることがあるためお断りすることがありますので、ご予約をお勧めします）

医療機関で受ける場合

かかりつけ医など市内の医療機関でも健診を行っています。予約は各医療機関に直接連絡してください。

【お問い合わせ】健康支援推進担当 TEL.06-6435-8967 FAX.06-6435-8968

65歳以上の方には、年に1回  
胸部レントゲン検査（結核健診）の受診義務があります。

全国で年間、1万96人が結核を発病しています。  
尼崎市の結核り患率※は全国の約1.8倍高い水準にあります。  
また、患者の約7割が高齢者です。※結核り患率とは人口10万人あたりの結核患者数のこと。

発見の遅れにより、家族や周囲の人に感染が広がった事例があります。  
介護サービスの利用開始前には、ぜひ胸部レントゲン検査をお受けください。

【お問い合わせ】感染症対策担当 TEL.06-4869-3062 FAX.06-4869-3049

保健所では  
1500円相当の  
検査を300円で  
受けることが  
できます。



予防救急について学びませんか

『予防救急』とは、救急車が必要になるような「病気やケガ」等をほんの少しの「注意や心かけ」で防ぐ取組みのことです。

年齢を積み重ねると、筋力・視力・聴力などの低下に伴い、転びやすくなったり、つまずきやすくなったりします。

どのようなことに意識すれば、そのような危険な場面を未然に防ぐことができるかを、尼崎市消防局で実施している予防救急講習では、わかりやすくお伝えします。

ぜひ、一人でも多くの予防救急講習への参加をお待ちしています。

予防救急講習

日時 12月23日(火) 10時～11時

場所 尼崎市北部防災センター

4階多目的ホール

申し込み

詳細は下記QRコードでご確認いただくか、消防局救急課までお問い合わせください。



【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 FAX.06-6483-5023

尼崎市は「高血圧ゼロ」のまちモデルタウンです。

市内公共施設では、血圧計の設置や血圧記録帳を配布しています。また、血圧の継続測定をされた方には、あま咲きコインを付与しています。高血圧予防のため、まずは自分の血圧を知るところから始めてみませんか？

令和6年度は3万4860ポイント発行されました！

血圧を一カ月間継続して測定



あま咲きコイン  
30ポイント！  
(最大360ポイント)

受付期間:令和7(2025)年4月～  
令和8(2026)年3月末  
受付窓口:尼崎市保健所  
(健康増進課)

【お問い合わせ】健康増進課

TEL.06-4869-3033 FAX.06-4869-3049

詳細は下記QRコードからご確認ください。



認知症の方が安心して外出できる取組

詳細は上記QRコードでご確認いただくか、下記担当課までお問い合わせください。



(1) 認知症高齢者等個人賠償責任保険

認知症の方が日常生活における偶発の事故により、他人にケガを負わせたり、他者の財物を壊したりしてご本人やご家族が法律上の損害賠償責任を負ってしまった場合に、その賠償金を補償する保険です。

【保険加入対象者】

尼崎市に住民票があり、以下の3つの条件を全て満たす方。

1. 尼崎市「認知症みんなで支えるSOSネットワーク」の登録者

2. 在宅生活者

3. 日常生活に支障をきたすような認知症状等が一定見られ、自身で外出が可能の方(※)

※要件の詳細はホームページ等でご確認ください。



被保険者は？

本人(＝加入要件を満たす認知症の方)  
配偶者・生計を共にする同居親族 など

費用は無料！

保険料は市が負担  
※市が保険契約者となります。

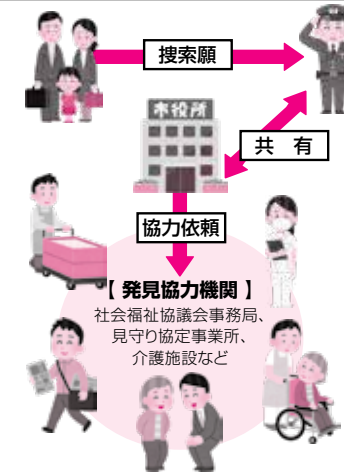
保険金額は？

上限 1億円

(2) 認知症みんなで支えるSOSネットワーク

認知症で行方不明になる心配がある方の氏名や写真を事前に登録しておくことで、その方が行方不明になった場合に、警察と市が連携し、発見の協力を願っている機関へ行方不明者の情報を提供することで、早期発見・保護につながる仕組みです。

(1)・(2)とも、お申込みはお住まいの地域を担当する地域包括支援センターへ



認知症に関するボランティア活動に参加しませんか？  
『認知症サポーターステップアップ講座』

令和12(2030)年には、65歳以上の約3人に1人が認知症か軽度認知障害になると言われており、認知症への理解や「地域での支え合い」がとても大事です。

この講座は、認知症サポーター養成講座受講者を対象に地域でのボランティア活動に必要な知識を学び、市が実施する認知症の方やそのご家族に対しての支援を行うボランティアチームの活動にいかしていただくための講座です。

受講後は、ボランティアチームに加入していただきます。

日時 令和8(2026)年2月17日(火)

13時30分～16時30分

場所 小田南生涯学習プラザ 3階ホール

対象者 過去に認知症サポーター養成講座を受講し、週1回～月1回程度活動できる方

詳細は下記QRコードでご確認いただくか、下記担当課までお問い合わせください。



フレイル予防に関するボランティア活動に参加しませんか？  
『フレイルサポーター養成講座』

加齢に伴い、心身の活力(筋力や認知機能、社会とのつながりなど)が低下した状態を「フレイル」といい、適切な対策を行えば元の健康な状態に戻る可能性があります。

この講座は、フレイル予防の基礎知識や簡単な測定方法等を学び、市が実施する元気いきいきとした毎日を送るための秘けつを啓発するボランティアチームの活動にいかしていただくための講座です。

受講後は、ボランティアチームに加入していただきます。

日時 令和8(2026)年2月24日(火)

10時～17時

場所 小田南生涯学習プラザ 3階ホール

対象者 月2回程度活動できる方

詳細は下記QRコードでご確認いただくか、下記担当課までお問い合わせください。



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、近隣に暮らす方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。

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。

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。

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に力を入れます。

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

～ 介護サービス利用にあたっての尼崎市からのお願い ～



高齢化が進み介護需要が高まる一方、介護人材は不足しております。ハラスメントによる介護職員の離職を防ぎ、介護職員が安心して働ける環境を整えることは、皆さまへの適切な介護サービスの提供につながります。住み慣れた地域で安心して暮らしていただくために、利用者一人ひとりが介護サービスの適切な利用にご協力ください。

