

### 12月より特別徴収(年金天引き)が開始されます。

令和3年4月2日から6月1日までに65歳を迎えられた方や尼崎市に転入された方など、年金保険者から通知のあった対象者で条件に合致する方が対象となります。

すでに納入通知書(介護保険料変更決定通知書)を送付しておりますので、ご確認ください。

なお、令和3年7期(納期限1月4日)分以降の納付書は破棄してください。

【お問い合わせ】 介護保険事業担当課 保険料担当 TEL.06-6489-6376 FAX.06-6489-7505

### 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。

昨年、全国で約1万2,000人が結核を発病し、2,000人が亡くなっています。尼崎市の結核罹患率※は17.3であり、全国(10.1)に比べ高い状況です。

※結核罹患率とは人口10万人あたりの結核患者数のこと。

70歳代の3人にひとりが、80歳代の2人にひとりが結核に感染しているといわれており、早期発見のために、無症状であっても年に1回、胸部レントゲン検査をお受けください。

保健所では、1,500円相当の検査を300円で受けることができます。

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



# あまがさき 介護保険 だより

発行:令和3(2021)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  
<http://www.city.amagasaki.hyogo.jp>

### 「救急標語ポスター」

尼崎市消防局救急課では、今年も市内の小学校に在籍する6年生を対象に「応急手当」「予防救急」をテーマとした救急標語を募集したところ、1,751作品の応募があり、その中から各テーマ最優秀賞1作品、優秀賞2作品を選出しました。

入選作品を掲載した「救急標語ポスター」を作成し、救急医療週間(9月5日(日)から11日(土))にあわせて市内各所において掲示しました。

今回、救急標語のテーマとした「予防救急」とは、ほんの少しの注意や心がけて救急搬送に繋がる転倒、転落によるケガ、感染症の病気を防ぐ取り組みです。

また、「応急手当」とは、一般の方がその場でできる心肺蘇生などのことであり、119番通報してから救急車が到着するまでに全国平均で約8分間かかる中、すぐに行動を起こすかどうか命を救うためには重要です。

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



### おいしく 食べよう けんこう 健口教室・定期講座のご案内



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」に関する講座を以下の通り実施しています。事前にお申込みの上、ぜひご参加ください。

#### 1.「お口の健康」プログラム・・・歯科衛生士のお話「口腔ケア・お口の体操」

日程	時間	場所	定員	対象	申込み方法
12月22日(水)	10:00~11:00	南部保健福祉センター	先着15名	65歳以上の男女	12月6日(月)から南部地域保健課

#### 2.「栄養・食生活&お口の健康」プログラム・・・管理栄養士のお話「低栄養予防・レシピ紹介」& 歯科衛生士のお話「口腔ケア・お口の体操」

日程	時間	場所	定員	対象	申込み方法
2月9日(水)	10:00~11:30	園田西生涯学習プラザ	先着20名	40歳以上の男女	1月5日(水)から北部地域保健課
2月18日(金)	10:00~11:30	大庄北生涯学習プラザ	先着20名	65歳以上の男女	2月7日(月)から南部地域保健課

※詳細は、市報あまがさき又は尼崎市ホームページをご覧ください。  
<https://www.city.amagasaki.hyogo.jp/kurashi/koreisyu/kenko/oisikutabeyo/teiki.html>

【お申込み・お問い合わせ】 北部地域保健課 栄養・歯科指導担当 TEL.06-4950-0637 FAX.06-6428-5110  
南部地域保健課 栄養・歯科指導担当 TEL.06-6415-6342 FAX.06-6430-6850

#### 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。

しっかり噛んで食べる、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。

サルコペニア肥満予防(※)に向けて

## 日ごろの運動などの成果を確認してみませんか?

健診にプラス

### “筋肉量測定”実施中!!

毎年の継続受診がおすすめです!

(※) 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や運動量などにより変化していきます。“健診”といっしょに「筋肉量測定」を毎年継続して受けることが大切です!

＜受診に必要なもの等(年齢・加入保険別)＞  
※1年度(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。

加入している健康保険	40～74歳		75歳以上
	国保の方	その他の方	後期高齢者医療保険
健診費用	無料	ご加入の医療保険により異なります	無料
持ち物	・受診券 ・保険証		保険証

体組成計を用い、からだの各部位(手や足など)の筋肉量や体脂肪量を測定する検査です。一緒に握力も測定します。

健診にプラス 筋肉量測定 費用: 200円

月日	場所	受付時間
20日(月)	武庫西生涯学習プラザ	9:30～12:30
21日(火)	園田西生涯学習プラザ 小田南生涯学習プラザ	
22日(水)	女性センタートレビエ 中小企業センター	9:30～11:30
23日(木)	小田北生涯学習プラザ ハーティ21(1階)	9:30～11:30
24日(金)	本庁(南館地下1階) 武庫東生涯学習プラザ 園田東生涯学習プラザ	8:00～12:30 9:30～12:30 9:30～11:30
25日(土)	本庁(南館地下1階)	8:00～11:30

新型コロナウイルス感染対策のため、事前にご予約ください。

集団健診の予約先  
TEL.0120-552-363  
FAX.0120-774-005  
(月～金)  
10:00～17:00  
(土・日・祝除く)  
※受診希望日の2日前までにご予約ください。

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

## 在宅高齢者等あんしん通報システム事業



一人暮らしの高齢者等が、病気やケガなど自宅で起きる不測の事態や健康等の相談に24時間体制で対応するとともに、お元気コールとして、受信センターから月1回定期的に電話をし、お体や生活の様子を伺い、孤独感や日常生活の不安の解消に努め、ご自宅で安心して暮らせるよう支援するものです。

### 事業を利用できる方は

- ① 65歳以上の高齢者単身世帯
- ② 65歳以上の方と障害者(身体障害者手帳1、2級又は療育手帳Aを所持する方)のみの世帯
- ③ 65歳以上の虚弱な高齢者のみの世帯
- ④ 身体障害者手帳1級又は2級を所持する65歳未満の障害者単身世帯
- ⑤ 身体障害者手帳1、2級又は療育手帳Aを所持する65歳未満の障害者のみで構成される世帯

①～⑤のいずれかに該当し、固定電話回線をお持ちの方については、固定電話型の機器の利用になります。

※一部の電話回線ではご利用いただけない場合があります。  
固定電話回線をお持ちでない方については、携帯電話型の利用になります。  
※携帯電話型については専用端末の貸出になります。

### 利用料

- 前年度の市県民税が非課税及び生活保護世帯の方は **無料**
- 前年度の市県民税が課税されている方は、  
固定電話型回線 …………… 1,100円/月(税込)  
携帯電話型回線(専用機器貸し出し) … 1,980円/月(税込)  
を負担していただきます。

※申請はお住まいの地区の社会福祉協議会です。

### 【お問い合わせ】

高齢介護課 TEL.06-6489-6356 FAX.06-6489-6528  
Eメール ama-koureikaigo@city.amagasaki.hyogo.jp

## コロナにも負けず! フレイルにも負けず! ~ シニア元気UP.↑ ~

コロナ禍で「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)など

### フレイル(虚弱)が進んでしまいます!

※フレイルが進むと、疲れがなかなか取れなくなり、抵抗力も落ち、感染症にもかかりやすくなってしまいます。

フレイルの進行を防ぐため、日常生活の中で無理なく続けられる運動や習慣を紹介した「介護予防・重度化防止ハンドブック」を市役所北館3階包括支援担当課や各地域包括支援センターなどで配布しています。

また、様々な体操の動画等を市ホームページ(右記QRコードでアクセス)で紹介しています。▶



尼崎市地域ケア会議代表者会議

### 尼崎市フレイル予防・認知症を学ぶ講師費用助成事業

#### ~フレイル予防・認知症について学びませんか!~

フレイル予防(口腔栄養機能・運動機能・社会参加)や認知症予防及び認知症の方との接し方などについて話を聞きたいと思う講師(専門職や指導員)を招く費用などを予算の範囲内で助成(年度内1団体1回限り上限9,000円)しています。ぜひご活用ください。

※事業の詳細については、右記QRコードでご確認ください。

#### 【助成事業の活用条件(一部)】

高齢者が5人以上参加しており、つどいの場を定期的で開催(月1回以上)し、開催実績が1回以上ある尼崎市内で活動している団体となります。

#### 【講師をお探しの方】

講師をお探しの方は包括支援担当課へご連絡ください。(椅子に座りながら行うフレイル予防講座・アロマを活用した認知症予防講座など様々な講座ができる講師を紹介することができます)



### 100万歩へチャレンジ!

コロナ禍でもご自分のペースで気軽に継続することができるウォーキングを始めてみませんか?

市内在住の65歳以上の方を対象に、ウォーキングを推奨する「いきいき100万歩運動事業」を実施しています。参加者には1日の歩数を記録するための「いきいき100万歩運動貯筋通帳」をお渡ししますので、お近くの老人福祉センターまたは包括支援担当課まで介護保険被保険者証を持ってお越しください。

自身の体力や体調に合わせて取り組み、1日1万歩を限度としてその日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。



### 「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する住民の皆様が集まって、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、運営経費の一部の補助も行っています。



### 「シニア情報ステーション」をご存知ですか?

高齢者などの皆様に情報を発信するため、市内の薬局や診療所、金融機関、スーパーマーケットなど普段よく行く場所を「シニア情報ステーション」と命名し、本市作成の冊子(介護予防・重度化防止ハンドブックなど)を配布しています。※設置場所などについては、右記QRコードでご確認ください。



## 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