

あまがさき 介護保険 だより

発行:令和4(2022)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>

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「救急車の適正利用」「予防救急」をテーマとした救急標語を募集したところ、1,236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4日(日)から10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で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、「救急車の適正利用」とは、本来救急車の必要がない傷病者に救急車が出動することにより、本当に救急車を必要とする傷病者に対する救命処置が遅れてしまうことを防ぐ取り組みです。



救急標語ポスター

【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

※筋肉量測定は
**健診とのセットでしか
受け付けできません。**
日程は下表のとおりです。



< 12月集団健診の日程 >

日にち	場 所	受付時間
19日(月)	中小企業センター	9:30~11:00
22日(木)	武庫東生涯学習プラザ	9:30~11:30
23日(金)	園田西生涯学習プラザ	9:30~11:00
24日(土)	小田南生涯学習プラザ	9:30~11:00
	女性センターレピエ	9:30~11:30
26日(月)	本庁(南館地下1階)	8:00~11:30

<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。

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	後期高齢者 医療保険
費用	無料	加入している 健康保険に お問い合わせ ください	無料
受診時に 必要な物	保険証 受診券		保険証

筋肉量測定 費用: **200 円**

集団健診の予約先

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

集団健診とセットで

筋肉量測定実施中!!

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。

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?**
(※)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。

出前講座

実施期間 令和5年2月28日まで
※申込みは令和5年1月31日まで

ご依頼により、地域みなさんが交流する場へ
管理栄養士(栄養士)・歯科衛生士が伺います。

- 対象** 概ね65歳以上の市民団体(5人以上)
- 内容** ア・イどちらかをお選びください。
ア「栄養・食生活」・・・管理栄養士(栄養士)の話
イ「お口の健康」・・・歯科衛生士の話
- 時間** 概ね1時間程度
- 申込み先** 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ください。

定期講座

- 対象** 65歳以上の市民
- 内容** 講話(口腔ケア、低栄養予防)、お口の体操、
簡単クッキングの実演・試食、全日程同一内容
- 時間** 10:00 ~ 11:30 **持ち物** 筆記用具

実施場所	実施日	定員数	申込み先
立花北生涯学習プラザ	1月18日(水)	20名	北
大庄南生涯学習プラザ	1月20日(金)	18名	南
園田西生涯学習プラザ	1月31日(火)	20名	北
中央南生涯学習プラザ	2月8日(水)	16名	南
南部保健福祉センター	3月3日(金)	15名	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】 南部保健福祉センター 南部地域保健課 栄養・歯科指導担当
TEL.06-6415-6342 FAX.06-6430-6850

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。

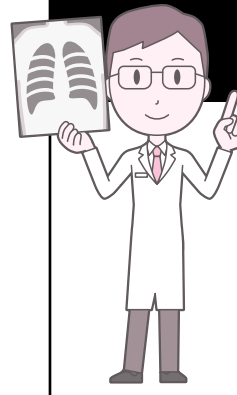
STOP! コロナフレイル!
おいしく食べよう **健口教室**
～ 食べて、お口の筋肉を使つて、元気に過ごそう ～

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、約1万1500人が結核を発病しています。
尼崎市の結核罹患率※は全国の約1.5倍高い水準にあります。
また、**患者の8割が高齢者**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。
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。

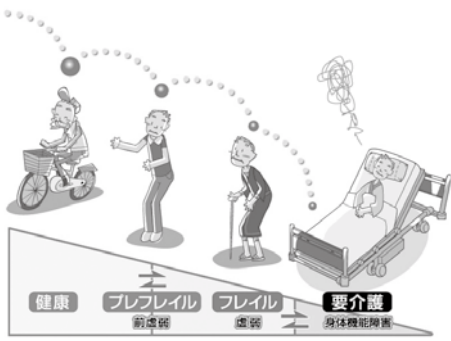
【お問い合わせ】 感染症対策担当 TEL.06-4869-3062 FAX.06-4869-3049

保健所では
1,500円相当の
検査を**300円**で
受けることが
できます。



フレイルについて学びませんか？ 「フレイルチェック会」

加齢に伴い心身の活力が低下した状態を「フレイル」といいます。多くの人が健康な状態からフレイルの段階を経て、要介護状態に陥ると考えられており、フレイルやその前の段階の早め



出典:東京大学高齢社会総合研究機構

「フレイルチェック会」では、東京大学高齢社会総合研究機構が考案したプログラムに基づき、市民サポーターがフレイルの啓発や参加者の筋肉量・口口の健康状態等を質問票や機器を使ってチェックを行います。フレイルを予防し、いつまでも元気で楽しくいきいきとした毎日を送るための秘訣を楽しく学んでみませんか？

フレイルチェック会の実施日は
下記QRコードでご確認
いただくか、包括支援担当まで
お問合せください。



「高齢者ふれあいサロン」に参加してみませんか？

**外出のきっかけづくりとして
高齢者ふれあいサロンに参加してみませんか？**
地域の会館等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、簡単な健康体操等を行う「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？

詳細は下記QRコードでご確認いただくか、包括支援担当までお問合せください。
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。



100万歩へチャレンジ！

コロナ禍でもご自身のペースで気軽に始め、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「貯筋通帳」をお渡しするほか、ウォーキング講座や体力測定会等に参加いただけます。また、特定の歩数を達成された方には記念グッズを進呈します。

申込みはお近くの老人福祉センターまたは包括支援担当まで介護保険被保険者証を持ってお越しください。

詳細は下記QRコードでご確認いただくか、包括支援担当までお問い合わせください。



認知症を正しく理解しませんか？

「認知症サポーター養成講座」

認知症は、誰にでも起こりうる脳の病気です。高齢者だけの病気ではありません。認知症についてよく聞くけど…

- ・認知症はどんな病気？
- ・認知症の方とどのように接すればいいの？
- ・本人の思いや介護する家族はどんな思いをしているの？

そんな疑問を一緒に学び、認知症サポーターになりませんか？講座終了者には、サポーターの証であるオレンジリングをお渡しします！

詳細は下記QRコードでご確認いただくか、包括支援担当までお問い合わせください。



「認知症カフェ」に参加してみませんか。

認知症の方やその家族、医療や介護の専門職、地域の方など、誰もが気軽に参加できる「集いの場」です。活動の内容は様々ですが、認知症の方や家族同士が情報交換をするだけでなく、地域の方との交流の場にもなっています。

なお、認知症カフェという名称ではなく、オレンジカフェ(サロン)など様々な名前で運営されている場合があります。

また、市では認知症カフェを運営する団体に対し、運営経費の一部を助成する事業(事前申請が必要)を実施しています。

開催場所などの詳細は下記QRコードでご確認ください。



「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、下記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。

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。

在宅での自立した生活のために

(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。