

### 令和8年8月から、負担限度額認定の費用負担額が変更されます

介護保険施設等入所時に負担する居住費や食費について、8月1日利用分から次のとおり負担限度額が引き上げられます。なお、利用者負担第1段階及び第2段階の負担限度額に変更はありません。

■ 負担限度額（1日あたり）   ※太枠内が変更されます。

利用者負担段階	部屋代							食事代		
	ユニット型		従来型個室			多床室Ⅰ	多床室Ⅱ	多床室Ⅲ	入所	ショートステイ
	個室	個室の多床室	特養等	老健・医療院等	特養等	老健・医療院	老健・医療院等			
基準費用額	2,066円	1,728円	1,231円	1,728円	915円	697円	437円	1,545円	1,545円	
第1段階	880円	550円	380円	550円	0円	0円	0円	300円	300円	
第2段階	880円	550円	480円	550円	430円	430円	430円	390円	600円	
第3段階①	1,370円	1,370円	880円	1,370円	430円	430円	430円	680円	1,030円	
第3段階②	1,470円	1,470円	980円	1,470円	530円	530円	430円	1,420円	1,360円	
第4段階	・上記以外の方（非該当）							・施設との契約によります。		

#### 介護保険負担限度額認定が必要な方は更新手続きを！！

同認定証の有効期限は令和8年7月31日です。現在認定を受けている方には、6月初旬に更新申請の案内を送付します。

引き続き認定が必要な方は、忘れずに申請してください。更新後の新しい認定証は、7月下旬以降、順次発送する予定です。

【お問い合わせ】 介護保険事業担当課 給付担当 TEL.06-6489-6350 FAX.06-6489-7505

# あまがさき 介護保険

## だより



発行：令和8年（2026年）6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>

### 65歳以上の人の令和8年度の介護保険料納入通知書を送付します

65歳以上の人の（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18段階に分かれております。介護保険料納入通知書を6月中旬に送付しますのでご確認ください。

65歳以上の人の（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18段階に分かれております。介護保険料納入通知書を6月中旬に送付しますのでご確認ください。

#### 【お問い合わせ】 介護保険事業担当課

資格・賦課担当 TEL.06-6489-6375  
(納入通知書について)  
徴収担当 TEL.06-6489-6376  
(納付について)  
FAX.06-6489-7505

### 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。

**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年7月～9月の火曜日  
・令和8年10月～12月の火曜日  
・令和9年1月～3月の火曜日

注) 募集期間等は、6月・9月・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

**お問い合わせ**  
ルネサンス伊丹24 担当：橋本（はしもと）  
(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。

#### ポイント

無料!!

- 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）

### 認知症の方が安心して外出できる取組

詳細は右記QRコードでご確認ください。



#### 【保険加入対象者】

尼崎市に住み票があり、左記の3つの条件を全て満たす方。

- ① 尼崎市「認知症みんまで支える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等が一定見られ、自身で外出が可能な方（※）
- ※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？

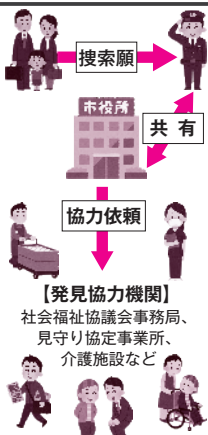
上限 1億円

（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。

#### （2）認知症みんまで支える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、その方が行方不明になった場合に、警察と市が連携し、発見の協力を申し出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



## 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。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いれます。

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

## 年1回の健診をお早めに!

<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歳～74歳		75歳以上
加入保険	尼崎市 国民健康保険	その他	兵庫県後期高齢者医療制度
健診費用	無料	加入している 医療保険に お問い合わせ ください	無料 マイナ保険証 (後期高齢者医療資格確認書 でも可)
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)		

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



### ○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  
(右上のQRコードからも予約可能です。)



※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。(待ち時間が長くなることや受診をお断りすることがあります。)

### ○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。



医療機関リストはこちら→

## お薬手帳を活用しましょう!

処方薬を正しく服薬することは大切です。しかし、医師が他の医療機関での処方薬を把握できない場合など、必要より多くの薬や同じ薬効の薬を重複して服用することになり、体の不調につながる可能性があります。この状態をポリファーマシーといいます。ポリファーマシー予防のために、お薬手帳を活用しましょう。

- かかりつけの医師や薬剤師にお薬手帳を見てもらいましょう。
- お薬手帳は一冊にまとめましょう。

【お問い合わせ】健康増進課  
TEL.06-4869-3033 FAX.06-4869-3049

## 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、1万51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1.5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受けましょう。

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。



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



## ストップフレイル!

## おいしく食べよう

けん こう

## 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  
全日程同一内容、時間は10:00～11:30

【持ち物】 筆記用具

【申込み先】 『北』… 北部地域保健課  
TEL. (06)-4950-0637  
FAX. (06)-6428-5110



『南』… 南部地域保健課  
TEL. (06)-6415-6342  
FAX. (06)-6430-6850

【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

実施日	実施場所	定員	申込み先
7月28日(火)	小田南生涯学習プラザ	20人	南
7月30日(木)	中央南生涯学習プラザ	15人	南
7月31日(金)	大庄北生涯学習プラザ	20人	南
8月4日(火)	立花南生涯学習プラザ	20人	北
8月7日(金)	武庫西生涯学習プラザ	20人	北
8月20日(木)	園田東生涯学習プラザ	20人	北

【お問い合わせ】尼崎市消防局救急課  
TEL. 06-6481-3966  
FAX. 06-6483-5023

### 開催日時・場所

尼崎市消防局で、病气やケガを防ぐ「予防救急講習」を開催します

6月26日(金曜日) 尼崎市防災センター  
12月22日(火曜日) 尼崎市北部防災センター  
両日10時～11時まで



※申し込みはQRコードから

加齢に伴い、筋力や認知機能の低下、社会とのつながりの希薄化などにより、心身の活力が低下した状態を「フレイル」といい、適切な対策を行うことで、健康な状態に回復する可能性があります。  
本イベントでは、ご自身のフレイル状態のチェックや握力測定、フレイル予防のレジピカードの配布などを行います。  
この機会に、フレイル予防について学んでみませんか?  
日時…令和8年6月30日(火)  
10時30分～正午  
場所…イオンスタイル尼崎レジ横  
(次屋3-13-18)



### お買い物ついでに、健康チェック!

### 「フレイル予防イベント」

詳細は下記QRコードでご確認いただき、下記担当課までお問い合わせください。



- 認知症の基礎知識
- 本人の気持ちや介護する家族の思い
- 認知症の方への望ましい対応方法

認知症は誰にでも起こりうる脳の病気であり、高齢者だけの病気ではありません。認知症になっても安心して暮らせる地域づくりのためには、正しい理解と温かい見守りが大切です。本講座では、左記に記載した内容を中心に説明し、認知症の正しい知識を身につけ、できる範囲で助けをする「認知症サポーター」を養成する講座です。

### 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」

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