

# 高齢者保健福祉計画・介護保険事業計画（素案）について 皆さんの意見を募集します

この意見募集は市民や学識経験者などで構成し、計画を検討している「尼崎市社会保障審議会高齢者保健福祉専門分科会」から中間報告を受けて行うものです。いずれも計画期間は平成30～32年度の3年間。意見は12月15日～来年1月5日に、住所と氏名を書いて、直接か郵送、ファクス、Eメールで＝市役所中館3階高齢介護課へ。計画案の詳しい内容はそれぞれの意見の送付先と各支所、阪急塚口サービスセンター、園田東会館、市政情報センター、中央・北図書館のほか市のホームページで閲覧できます。詳しくは各意見の送付先へ。

- ▼第7期高齢者保健福祉計画・介護保険事業計画では、7つの基本目標を定め、さまざまな取組を行うことで、「高齢者が尊厳を持ちながら、安心して多様な暮らし方を選択できる地域社会の構築」を指します。
- ▼【高齢者の尊厳の確保と権利擁護】
  - 自己決定権の尊重と権利擁護の推進
  - 認知症の人と家族の支援施策の推進
- ▼【健康づくりと介護予防の推進】
  - 生活習慣の改善と疾病予防、健康増進
  - 介護予防施策の推進
  - 重度化防止施策の推進
- ▼【高齢者の状態やニーズに応じた生活支援サービスの充実】
  - 多様な高齢者福祉サービスの利用促進
  - 在宅生活への支援の充実
  - 在宅を支える施設サービスの確保（介護保険事業以外の施設）
  - 高齢者にやさしい住宅の整備促進

## 高齢者保健福祉計画 介護保険事業計画

〒660-8501 【住所不要】  
市役所高齢介護課（計画担当）

電話番号 06-6489-6356  
FAX 06-6489-6528  
Eメール ama-kourei@city.amagasaki.hyogo.jp

# あまがさき 介護保険 だより

発行：平成29年12月  
尼崎市介護保険事業担当課  
電話番号：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



- ▼【必要な介護サービスの確保を】
  - できる限り住み慣れた地域で安心して暮らすことができるための地域密着型サービスを充実させる
  - 在宅サービスを重点におきながら、介護保険施設への入所や多様な住まい方を選択できるように施設・居住系サービスにも配慮しつつ必要な準備を進めます。
- ▼【介護保険料の試算】
  - 第1号被保険者の保険料は下表のとおりです。
  - 保険料段階に関しては、第6期に激変緩和措置として第7段階を細分化し、新たな第7段階を設けました。第7期にお

- ▼【多様な専門機関や団体による支援体制の構築】
  - 地域包括支援センターによる高齢者支援の推進
  - 保健・医療・介護・福祉等の連携の推進
  - 民間団体等との協働の推進
- ▼【助け合い、支え合いの推進】
  - 生活支援サービス体制整備の推進
  - 地域における高齢者の見守り活動の推進
  - 地域の福祉力を高める活動の促進
  - ボランティア活動等の促進
- ▼【生きがいづくり、社会参加の促進】
  - 高齢者の経験・知識・技能の発揮
  - 生きがいづくりへの支援
- ▼【高齢者・介護者を支える介護保険サービスの充実と適切な運営】
  - 介護保険サービスの充実と質の向上
  - 介護給付適正化に向けた取組の推進
  - 被保険者等への支援の充実

### 所得段階及び保険料の試算

段階	対象者	【第7期】 30～32年度の保険料等		【第6期】 27～29年度の保険料等	
		保険料率	月額	保険料率	月額
第1段階	①生活保護受給者、中国残留邦人等支援給付受給者 ②世帯全員が市民税非課税の老齢福祉年金受給者 ③世帯全員が市民税非課税で本人の合計所得金額と公的年金等の収入金額の合計が80万円以下	0.500	3,246円	第1段階	0.500 2,961円
第2段階	世帯全員が市民税非課税で本人の合計所得金額と公的年金等の収入金額の合計が80万円超120万円以下	0.685	4,447円	第2段階	0.685 4,057円
第3段階	世帯全員が市民税非課税で本人の合計所得金額と公的年金等の収入金額の合計が120万円超	0.750	4,868円	第3段階	0.750 4,442円
第4段階	本人が市民税非課税で世帯員に課税者がある場合で、本人の合計所得金額と公的年金等の収入金額の合計が80万円以下	0.900	5,842円	第4段階	0.900 5,330円
第5段階	本人が市民税非課税で世帯員に課税者がある場合で、本人の合計所得金額と公的年金等の収入金額の合計が80万円超	1.000	6,491円	第5段階	1.000 5,922円
第6段階	本人が市民税課税で合計所得金額が120万円未満	1.200	7,790円	第6段階	1.200 7,106円
第7段階	本人が市民税課税で合計所得金額が120万円以上200万円未満	1.300	8,439円	第7段階	1.250 7,403円
第8段階	本人が市民税課税で合計所得金額が200万円以上300万円未満	1.500	9,737円	第8段階	1.300 7,699円
第9段階	本人が市民税課税で合計所得金額が300万円以上400万円未満	1.700	11,035円	第9段階	1.500 8,883円
第10段階	本人が市民税課税で合計所得金額が400万円以上600万円未満	1.825	11,847円	第10段階	1.700 10,067円
第11段階	本人が市民税課税で合計所得金額が600万円以上800万円未満	1.950	12,658円	第11段階	1.825 10,808円
第12段階	本人が市民税課税で合計所得金額が800万円以上1000万円未満	2.075	13,469円	第12段階	1.950 11,548円
第13段階	本人が市民税課税で合計所得金額が1000万円以上1200万円未満	2.200	14,281円	第13段階	2.075 12,288円
第14段階	本人が市民税課税で合計所得金額が1200万円以上	2.325	15,092円	第14段階	2.200 13,028円

(注) 保険料月額は、年額を12か月で割った額(円未満四捨五入)で、目安です。

なお、費用負担の公平化に伴う「低所得者の第1号保険料の軽減強化」については、第1段階において第6期計画と同様に実施します。これに伴う第1段階の第1号保険料は次のとおりです。

第1段階	軽減前		軽減後	
	保険料率	保険料月額	保険料率	保険料月額
	0.5	3,246円	0.45	2,921円

いては第8段階と統合し、新たな第7段階とします。また、国が保険料段階を区分する合計所得金額を190万円から200万円、290万円から300万円、300万円から310万円、310万円から320万円、320万円から330万円、330万円から340万円、340万円から350万円、350万円から360万円、360万円から370万円、370万円から380万円、380万円から390万円、390万円から400万円と変更し、第8段階と第9段階をそれぞれ区分する合計所得金額の境界を変更します。さらに、負担能力に応じた保険料段階とするため、新たに合計所得金額が120万円以上130万円未満の保険料段階を設定します。なお、国が定める介護報酬単価の見直しなどによって今後変更することがあります。

おしらせ  
第7期高齢者保健福祉計画・介護保険事業計画（素案）について、各日程は以下のとおりです。当日は11時から12時30分までです。

日付	開始時間	場所
12月21日(木)	午後2時	園田公民館
	午後6時30分	立花公民館
12月22日(金)	午前10時	武庫公民館
	午後2時	大庄公民館
12月24日(日)	午前10時	中央公民館
12月26日(火)	午前10時	中央公民館
	午後2時	小田公民館

### 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持っていないくても、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  
介護保険事業担当課  
電話 06-6489-6343  
FAX 06-6489-7505



### 訪問型支え合い活動

身近な地域の中で困りごとを抱えた高齢者等に対して、地域住民等が主体となって、ごみ捨て・買物などの日常生活の援助や、電球交換・庭木の手入れなどのお困りごとに対して、「ちょっとした手助け」を行う活動です。市ではこの活動を行う団体に対して活動補助を実施しています。

お問い合わせ  
高齢介護課 電話 06-6489-6356  
FAX 06-6489-6528

### 「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。



### いきいき百歳体操

現在、市内で105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回以上、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。

### 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。



お問い合わせ  
包括支援担当課（認知症・介護予防担当） 電話 06-6489-6356  
FAX 06-6489-6528

### 気分爽快！ 100万歩へチャレンジ!!

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。

参加者にはウォーキングの歩数を記録するための「いきいき100万歩運動貯筋通帳」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

### 認知症あんしんガイド

もの忘れ気づきシートも収録

もの忘れが進んできた…認知症かも…と心配な方、認知症と診断を受けたがこの先どうしたらいい？と不安をかかえる方やそのご家族に向け、さまざまな不安や疑問に寄り添い、日々安心して暮らし続けるための気づきから相談窓口、経験談などの情報を掲載しています。ご利用ください。

配布場所：各地域包括支援センター、各支所（1月から南北保健福祉センターも）、包括支援担当課（市役所中館3階）

### SOS ネットワーク

認知症等で方向不明の心配のある方の「事前登録」をお願いします

【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方向不明の未然防止につながります。
- 方向不明となった場合、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（市役所中館3階）・各支所地域福祉担当（1月から南北保健福祉センター）・各地域包括支援センター

### 「認知症サポーター養成講座」を受けてみませんか

認知症になっても周囲の理解と気遣いがあれば住みなれた地域で暮らしていくこともできます。

「認知症サポーター」とは・・・

認知症サポーター養成講座を受けた方が「認知症サポーター」です。何か特別なことをする人ではありません。認知症について正しく理解し、認知症の方やそのご家族を温かく見守り、家庭や職場、地域の中で自分のできる範囲で活動できれば大丈夫です。

### 講座の申し込みは…包括支援担当課まで

概ね5名以上のグループに対して講師を派遣します。

個人で受講を希望される方は

尼崎市立すこやかプラザにおいてサポーター養成講座を実施いたします。

【日時】1月23日(火) 13:15～14:45

【お申込み】1月5日(金)～1月21日(日)

尼崎コールセンター 電話 06-6375-5639  
平日 8:30～19:00・土曜日 9:00～17:00

(今回の開催は2月27日(火) 13:15～14:45)

市報あまがさき・市のホームページでも開催案内しています。



# 予防救急について



消防局では、今年度から「予防救急」についての講話を、主に高齢者ふれあいサロンに対して広報し、ご要望に応じて開催しています。

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がけで防ぐ取り組みを、「予防救急」と言います。講話では次のようなことをお話しています。

- ① 体調を崩さないために…  
⇒ 手洗い・うがいを実施しましょう
- ② 室内での転倒を防ぐために…  
⇒ 整理・整頓を心がけましょう
- ③ 窒息・誤飲を防ぐために…  
⇒ 水分をこめまに飲み、ゆっくり噛んで食べましょう
- ④ 救急車が必要になる前に…  
⇒ 早めの医療機関の受診を心がけましょう



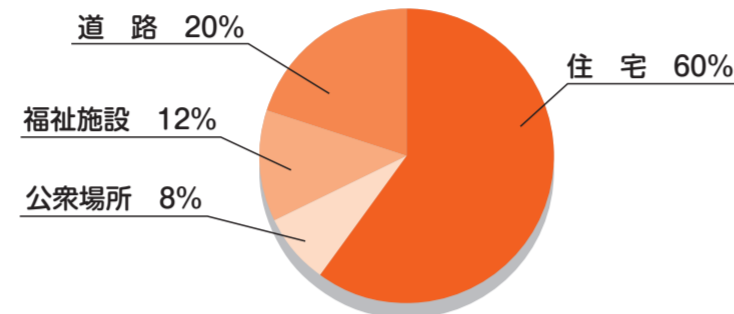
当たり前のことでも日頃から少し注意するだけで、防げる病気やケガがあります。いつまでも健康に過ごせるように普段の生活を見直しましょう。

## 高齢者の救急要請

高齢の方が救急車を呼ばれて病院に運ばれた場合、半数以上の方がそのまま病院に入院しています。

また、ケガをして救急車を呼ばれた方の60%が自宅で発生しています。

住み慣れたお家でも大きなケガに繋がることがあります。



お問い合わせ  
消防局 救急課 電話 06-6481-3966  
FAX 06-6483-5023

## 突然のこんな症状の時は必ず119番!!

## 救急車を呼ぶか迷ったときは……

どんな症状のときに救急車を呼んだらいいかわからない。そんな時は、左の絵を参考にしてください。左の絵のような症状がみられたらためらわずに救急車を呼んでください。すぐに医療機関を受診する必要があります。

### 救急車を呼んだときに準備してほしいもの

- ① 保険証
- ② 診察券
- ③ お薬手帳
- ④ 家族や知り合いの連絡先
- ⑤ お金 (診察代や帰りの運賃など)

### 必要であれば応急手当を実施してください

急な病気やケガの症状の悪化を防ぐために、大切な人の命を救うために、応急手当を実施しましょう。応急手当の方法は救命講習で学ぶことができます。詳しくは、消防局救急課にお問い合わせいただくか尼崎市ホームページで確認することができます。



※迷ったら「かかりつけ医」に相談しましょう!

## 尼崎市介護相談員派遣事業について

私たち介護相談員は、市内の派遣先各介護保険施設(特別養護老人ホーム、老人保健施設、グループホーム)を定期的に訪問しています。現在の尼崎市介護相談員は、介護相談員養成研修を修了して尼崎市から介護相談員の委嘱を受けた11名です。

健康面や食事面、施設の取り組みなど、ご利用者が感じている疑問点や不満に思っていること、不安な思いなどをお聞きし、施設への橋渡しをしています。また「話を聞いてもらうだけでいいです」と言われる方々もおられ、傾聴をじっくり行うこともあります。その方の思いをくみとり、不安や孤独感の解消につながるように、ゆっくり話を伺えるよう心がけています。

問題解決した後の利用者の方々の笑顔や安心を励みに、施設の介護サービスの質の向上のため、これからもお手伝いをさせていただきます。



お問い合わせ 介護保険事業担当課 電話 06-6489-6343 FAX 06-6489-7505

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。



家での運動を続けて、平成30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します。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
12月19日(火)	8時~11時	市役所本庁(レディース健診デー) 女性のみ受診可
	9時30分~11時	ハーティ21
12月20日(水)	9時30分~11時	ハーティ21
	9時30分~11時	大庄公民館
12月21日(木)	9時30分~11時	女性センターテレビエ
12月22日(金)	9時30分~11時	女性センターテレビエ

筋肉量測定のご費用>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 FAX 06-6481-1409

## おいしく食べよう健口教室・定期講座のご案内

~「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~

- 【対 象】65歳以上の市民(定員20名)
- 【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
- 【持ち物】エプロン、三角巾、筆記用具
- 【申込み】尼崎市コールセンター 電話 06-6375-5639



今年度最終日程! ぜひお申込み下さい!!	実施日(曜日)	実施場所
	12月15日(金)	小田支所
	12月20日(水)	立花支所

※詳細は市報あまがさき 11月号又はホームページをご覧ください→ <http://www.city.amagasaki.hyogo.jp/koreisya/kenko/kenkoukyoshitsu.html>



## 市販のお惣菜にひと工夫! ~尼崎産の小松菜を使った簡単レシピをご紹介します~

### 《小松菜とひじきのソテー》

- (材料・2人分)
- 小松菜…2株
  - ひじき煮(市販)…60g
  - 油…小さじ1/2



- (作り方)
- ①小松菜を2~3cm幅に切る。
  - ②フライパンに油を入れて熱し、①を炒める。
  - ③②に火が通ったら、ひじき煮を加えてさっと炒めて、できがり!

(栄養価・1人分) エネルギー 55kcal、食物繊維 2.4g、食塩相当量 0.3g  
低栄養予防のポイントは、「いろいろな食材を食べること」市販のひじき煮に小松菜をプラスして調味料いらずで簡単においしく食材を増やしましょう!

(アレンジ) 小松菜を他の青菜やもやし等に変えてもOK!卵やお肉を加えると、たんぱく質も一緒に摂れておすすめ!  
お問い合わせ 保健所健康増進課(栄養・歯科指導担当) 電話 06-4869-3053 FAX 06-4869-3057