

## 介護保険料の納付書が変わりました。

- ・コンビニエンスストアで納付できるようになりました。
  - ・LINE Payで納付できるようになりました。
  - ・保険料が新規決定または変更があった場合、納期限が未到来の納付書を一括して月の中旬頃に発送するようになりました。
- ※利用できるコンビニエンスストアは納付書裏面をご覧ください。  
 ※各期の納付金額は納付書発送前に送付している納入通知書（青い紙）でご確認ください。  
 ※口座振替申請中の方にも一括して送付しています。口座振替の登録完了をお手紙でお知らせしますので、それ以降の納付書は使用しないようにしてください。

【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。

全国で年間、約15,000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2倍高い水準にあります。また、患者の7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、必ず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。

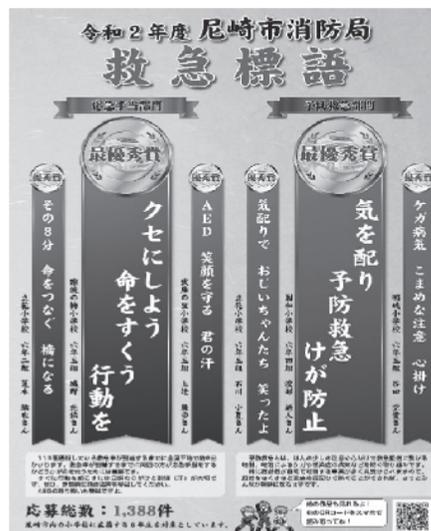
【お問い合わせ】 感染症対策担当課 TEL.06-4869-3062 FAX.06-4869-3049



## 新たな取り組み「救急標語ポスター」

尼崎市消防局救急課では、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、1,388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6日（日）から12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、転落によるケガや感染症の病気など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分かかる中、すぐに行動を起こすかどうかで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



# あまがさき 介護保険 だより

発行:令和2年(2020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>

## 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、介護保険被保険者証等
- 【配布窓口】
- ・高齢介護課（市役所北館3階）
  - ・南北保健福祉センター
  - ・南北福祉相談支援課
  - ・各地区保健・福祉申請受付窓口
  - ・各地域包括支援センター
- 【お問い合わせ】 高齢介護課  
 TEL.06-6489-6356  
 FAX.06-6489-6528

## 認知症高齢者等個人賠償責任保険事業を始めました

認知症の人が日常生活における偶発的な事故により、他人にケガを負わせたり、他人の財物を壊したことなどによって、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】

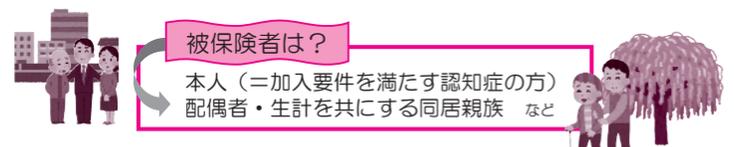
尼崎市に住民票がある方で、以下の3つの条件をすべて満たす方。

1. 尼崎市「認知症みんなで支えるSOSネットワーク」(※1)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、自身で外出が可能な方(※2)

※1 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登録しておくことで、万一の行方不明時に早期発見・保護につながる仕組み。

※2 要件の詳細についてはホームページ等で制度案内をご確認ください。

お申し込みはお住まいの地区を担当する各地域包括支援センターへ



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

## 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!?~

尼崎市で活動する高齢者団体がフレイル予防や認知症について話を聞きたいと思う講師（専門職や指導員）を招聘するための費用などを助成（1団体1回限り上限9,000円）していますので、ぜひご利用ください。

※フレイルとは：年をとって心身の活力（筋力・認知機能・社会とのつながりなど）が低下した状態をいいます。

※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
- ・月1回以上開催（開催実績1回以上）
- ・尼崎市内で開催

### 【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）

## お家で健康に過ごすためには

~新型コロナウイルス感染症により自宅で過ごすことが多かった皆様へ~

外出の機会が減り、身体を動かすことが少なくなったり食欲が落ちてしまうことは、筋力や免疫力の低下につながります。ちょっとした工夫で活動量を増やしましょう！

- ①ながら運動をする。
- ②インターネットの動画を活用する。
- ③テレビやラジオの体操番組を活用する。
- ④人混みを避け、少人数で散歩する。
- ⑤家事で身体を動かし、座っている時間を減らす。

ながら運動や様々な体操の動画は右記QRコードから。

「通常版トップページ」にて検索

ニ崎市 HP QRコード



「新型コロナウイルス」高齢者の方に気をつけていただきたいポイント 検索

もしくは 1020643 検索

また、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。



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

