

介護保険つうしん

第21号



中央区

令和元年6月発行
福祉保健部
介護保険課

●消費税増税(10%)に伴い、低所得者(第1～3段階)の方の介護保険料を改定しました

日頃より介護保険料の納付にご協力いただき、誠にありがとうございます。

中央区では消費税増税に伴う保険料率の軽減を平成27年度から行っています。令和元年10月から消費税率が10%に引き上げられることから、今年度は65歳以上（第1号被保険者）の方で、低所得者（保険料段階第1～3段階）の方の保険料率をさらに引き下げました。

介護保険料は介護保険制度を運営するための大切な財源です。ご理解とご協力をお願いします。



令和元年度 (2019年度)				平成30年度 (2018年度)	
保険料段階	対象者	保険料率	年間保険料 (月額)	保険料率	年間保険料 (月額)
第1段階	・生活保護を受給している方 ・老齢福祉年金を受給していて世帯全員が区民税非課税の方 ・世帯全員が区民税非課税かつ本人の合計所得金額+公的年金収入額が80万円以下の方	0.325	23,040円 (1,920円)	0.40	28,440円 (2,370円)
第2段階	世帯全員が 区民税 非課税 本人の合計所得金額+公的年金 収入額が120万円以下の方	0.575	40,800円 (3,400円)	0.70	49,680円 (4,140円)
第3段階	本人の合計所得金額+公的年金 収入額が120万円を超える方	0.725	51,600円 (4,300円)	0.75	53,280円 (4,440円)

【お問合せ先】 介護保険課介護認定係 TEL.3546-5641

介護予防プログラム「中央粋なまちトレーニング」で 楽しく健康づくり！

区では、転倒予防や認知機能の向上などに効果のある、中央区オリジナルの介護予防プログラム「中央粋なまちトレーニング（略称「粋トレ」）」を新たに開発しました。

粋トレを継続して行い、楽しみながら健康づくりに取り組みましょう。

【粋トレの内容】

粋トレは7種類の体操から構成されています



	体操の名称	体操の内容
1	ウォーミングアップ	最初に体をほぐす体操です
2	基本の体操 ※	「粋トレ」の基本となる体操です
3	ボール体操 ※	新聞紙とレジ袋で作るボールを使って行う体操です
4	タオル体操 ※	タオルを使って行う体操です
5	マット体操 ※	床やマットに座ったり、仰向けになって行う体操です
6	ペア体操 ※	2人組になり椅子に座って行う体操です
7	クールダウン	最後に呼吸を整える体操です

- 7種類の体操はそれぞれ約3分間ですので、行う時の体調や、時間などに応じて、様々に組み合わせる事が出来ます。
- ※のついた体操は、中央区音頭「これがお江戸の盆ダンス」をアレンジした曲に合わせた体操です。

いきいき館で粋トレを行っています
詳しくは、いきいき館にお問合せください

《いきいき桜川》TEL: 3553-0030

《いきいき浜町》TEL: 3669-3385

《いきいき勝どき》TEL: 3531-3258

通いの場や区が開催する
体操教室などで
粋トレを行っています

詳しくは、高齢者福祉課に
お問合せください



●ご自身の生活機能の状態を確認してみませんか？

〈基本チェックリスト〉

番号	質問項目	○をつけてください	
生活機能全般	【1】 バスや電車で1人で外出していますか	はい0点	いいえ1点
	【2】 日用品の買い物をしていますか	はい0点	いいえ1点
	【3】 預貯金の出し入れをしていますか	はい0点	いいえ1点
	【4】 友人の家を訪ねていますか	はい0点	いいえ1点
	【5】 家族や友人の相談にのっていますか	はい0点	いいえ1点
運動機能	【6】 階段を手すりや壁をつたわずに昇っていますか	はい0点	いいえ1点
	【7】 椅子に座った状態から何もつかまらずに立ち上がっていますか	はい0点	いいえ1点
	【8】 15分続けて歩いていますか	はい0点	いいえ1点
	【9】 この1年間に転んだことがありますか	はい1点	いいえ0点
	【10】 転倒に対する不安は大きいですか	はい1点	いいえ0点
栄養状態	【11】 6ヶ月で2～3kg以上の体重減少はありましたか	はい1点	いいえ0点
	【12】 BMIが18.5未満ですか BMIとは:体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)	はい1点	いいえ0点
口腔機能	【13】 半年前に比べて固いものが食べにくくなりましたか	はい1点	いいえ0点
	【14】 お茶や汁物等でむせることがありますか	はい1点	いいえ0点
	【15】 口の渇きが気になりますか	はい1点	いいえ0点
閉じこもり	【16】 週に1回以上は外出していますか	はい0点	いいえ1点
	【17】 昨年と比べて外出の回数が減っていますか	はい1点	いいえ0点
認知症	【18】 周りの人から「いつも同じ事を聞く」などの物忘れがあるといわれますか	はい1点	いいえ0点
	【19】 自分で電話番号を調べて、電話をかけることをしていますか	はい0点	いいえ1点
	【20】 今日が何月何日かわからない時がありますか	はい1点	いいえ0点
うつ	【21】 (ここ2週間)毎日の生活に充実感がない	はい1点	いいえ0点
	【22】 (ここ2週間)これまで楽しんでやれていたことが楽しめなくなった	はい1点	いいえ0点
	【23】 (ここ2週間)以前は楽にできていたことが今ではおっくうに感じられる	はい1点	いいえ0点
	【24】 (ここ2週間)自分が役に立つ人間だと思えない	はい1点	いいえ0点
	【25】 (ここ2週間)わけもなく疲れたような感じがする	はい1点	いいえ0点

結果を確認してみましょう

- 【6】～【10】の合計点が**3点以上**
 - 【11】～【12】の合計点が**2点**
 - 【13】～【15】の合計点が**2点以上**
 - 【1】～【20】の合計点が**10点以上**
- のいずれかにあてはまる方は「生活機能に低下が認められます」



➔お気軽にお問い合わせください

	住 所	電 話 番 号
京橋おとしより相談センター	明石町1-6 リハポート明石等複合施設1階	3545-1107
日本橋おとしより相談センター	日本橋小伝馬町5-1 十思スクエア1階	3665-3547
人形町おとしより相談センター	日本橋人形町2-32-4 日本橋医師会人形町ビル1階	5847-5580
月島おとしより相談センター	月島4-1-1 月島区民センター1階	3531-1005
勝どきおとしより相談センター	勝どき5-1-17 勝どき ザ・リバーフロント1階	6228-2205

●相談日および相談時間：毎週月曜日～土曜日 午前9時～午後6時

※日曜日・祝日・休日および年末年始はお休みです。ただし緊急の場合は、上記以外の時間帯においてもご連絡いただけます。

今話題の

いき 活なカフェ!

ボランティアさんも
募集しています♪



認知症のご家族やご近所、専門職の皆様!一人で悩まれていませんか?
ご本人やご家族、関心がある地域の誰もが
認知症のあるなしにかかわらず
気軽に集い、楽しく過ごしながら、専門スタッフに相談したり
仲間づくりや情報交換ができる場です。



♪ 中央区の認知症カフェ ♪

横丁カフェ



月2回
木曜日

場 所:人形町おとしより相談センター
(中央区日本橋人形町2-32-4)
お問い合わせ:03-5847-5580



晴海苑オレンジカフェ



第3土曜日
又は日曜日
(偶数月)

場 所:高齢者総合福祉施設 晴海苑(1階)
(中央区晴海1-1-26)
お問い合わせ:03-3533-7148

ゆっくりカフェ



第2
日曜日
(偶数月)

場 所:優ゆっくり村 小規模多機能
(中央区湊2-16-23パークシティ中央湊 サルジネス1-4階)
お問い合わせ:03-6280-4663



認知症家族の語りの場



第3日曜日
(奇数月)
13:30
~15:00

場 所:高齢者総合福祉施設 晴海苑(1階)
(中央区晴海1-1-26)
お問い合わせ:03-3533-7148
(晴海苑に繋がります)

明石町カフェ



*家族交流会
「サンサン
サロン」と
同時開催

場 所:京橋おとしより相談センター
(中央区明石町1-6リハポート明石等複合施設1階)
お問い合わせ:03-3545-1107

サロン勝どき



第3
金曜日
(毎月)

場 所:勝どきおとしより相談センター
(中央区勝どき5-1-17勝どき ザ・リハポートフロント1階)
お問い合わせ:03-6228-2205

サロンはるみさん



第1
金曜日
(毎月)

場 所:ベイシティ晴海スカイリンクタワー
(中央区晴海3-6-8 2階集会室)
お問い合わせ:03-3531-1005
(月島おとしより相談センターに繋がります)

詳しい日時は、直接お問い合わせください♪