

「社会保険料(国民年金保険料)控除証明書」が発行されます

～年末調整・確定申告まで大切に保管を!～

問 住民福祉課 国保年金係 ☎62-9111

国民年金保険料は、所得税および住民税の申告において、その年の1月1日から12月31日までに納付した保険料の全額が社会保険料控除の対象となります。社会保険料控除を受けるためには、納付したことを証明する書類の添付が義務付けられています。

日本年金機構本部から「社会保険料(国民年金保険料)控除証明書」が送付されますので、年末調整や確定申告の際には必ずこの証明書(または領収証書)を添付してください。

● 控除証明書の送付時期は納付した日によって異なります

- ・平成30年1月1日から10月1日までの間に国民年金保険料を納付した方
……平成30年11月上旬に送付
- ・平成30年10月2日から12月31日までの間に今年はじめて国民年金保険料を納付した方
……平成31年2月上旬に送付

- ご家族の国民年金保険料を納付した場合も、納付したご本人の社会保険料控除に加えることができます。ご家族あてに送られた控除証明書を添付のうえ、申告してください。
- ご不明な点は、「社会保険料(国民年金保険料)控除証明書」のはがきに表示されている電話番号にお問い合わせください。

高齢者の方や災害時に注意が必要です!

「ドライマウス」放置していませんか?

問 住民福祉課 保健予防係(保健センター内) ☎62-9134

「ドライマウス」とは、唾液の分泌量が減少し、口の中が乾燥することです。口の中が粘つく、飲み込みにくいといった自覚症状のほか、歯周病菌が繁殖しやすいため、口臭や歯周病の重症化につながります。

放置していると、高齢者の直接死亡原因の第1位である誤嚥性肺炎の原因にもなります。また、災害時は水不足等によって口腔ケアができないため、ドライマウスが重大な病気につながってしまうこともあります。日頃から、「よく噛んで食べる」「口の体操をする」「唾液が出やすくなるマッサージをする」などで予防しましょう。

● 唾液には多くの役割があります

抗菌作用

むし歯、歯周病などの感染症から体を守る

円滑作用

食物や粘膜を湿らせ、咀嚼、嚥下、発音を円滑にする

洗浄作用

食べかすを洗い流す

再石灰化作用

歯を再石灰化し歯質を強化する

緩衝作用

口の中の酸性化を和らげる

粘膜修復作用

傷を治し口腔粘膜を保護する



● 災害時の口腔ケアは「命を守るケア」です

1995年1月の阪神・淡路大震災では、震災関連死の24.2%が肺炎と報告されており、十分な口腔ケアができないことで誤嚥性肺炎となってしまった可能性があります。災害時であっても工夫して口腔ケアを行いましょう。

- ・水不足の場合は、食後にお茶で「くちゅくちゅ」うがいをする
- ・歯ブラシがない場合はハンカチを指に巻き付けて汚れを取る
- ・ドライマウスにならないように、歯磨きの代わりに歯磨きガムを使う
(※日本歯科医師会が紹介している「災害時の口の体操と唾液腺マッサージ」も参考にしてください)

● 歯周疾患検診を忘れずに受けましょう

【対象者】

- ・今年度20・30・40・50・60・70歳になる方
- ・特定保健指導の対象となった方

【受診料】

- ・20歳の方…無料
- ・30～70歳の方、特定保健指導対象者…200円