

健康ふじみ通信

歯の健康編

～心も体もいきいきと 楽しく暮らせる高原の富士見町～

～歩こうよ 貯筋^{ちよきん}で延びる 健康寿命～ 問 住民福祉課 保健予防係(保健センター) ☎62-9134

● “唾液パワー” を高めて感染予防行動！

唾液には「IgA」という免疫物質が含まれており、身体に入ろうとする様々な病原菌にくっつき無力化してくれます。そんな唾液パワーを発揮してもらうためには、**唾液を出すこと、お口の中を清潔にすることが重要**です。

○ 会話の減少で口の中の細菌が増えやすくなっています

マスク生活や外出自粛等で会話が減ることで、唾液の減少や口腔機能が低下すると、お口の中の細菌が増えやすくなります。お口の中の細菌が多いと唾液パワーが弱まり、感染を引き起こしやすくなります。このように**お口の中の環境を整えることで感染症対策**にもつながります。

○ 「唾液線マッサージ」で唾液を増やそう！



①耳の下
指をほほに当てて
ゆっくり回す
(10回)



②あご下
親指で耳の下から
あごの下まで5か所
くらい順番に押す
(各5回ずつ)



③あご真下
両手の親指で、あ
ごの真下をグーッと
押す
(10回)

参考：公益社団法人日本歯科衛生士会 歯科衛生だより、ホームページ「お家でできるお口の体操」より

● 20歳の歯科健康診査は2月末まで

【対象】平成12年4月2日～

平成14年4月1日生まれの方

案内通知をご覧いただき、まだ受けていない方は歯科医院へ予約して受診してください。手元に案内のない方は再発行します。

※コロナ対応のため昨年対象者も受診できます

年金
だより

新成人のみなさん おめでとうございます

問 住民福祉課 国保年金係 ☎62-9111 / 岡谷年金事務所 ☎23-3661

20歳になったら国民年金

国民年金は、年をとったときやいざというときの生活を、現役世代みんなで作えようという考えで作られた、日本国内に住み票のある20歳以上60歳未満のすべての方が加入しなければならない制度です。

厚生年金等に加入していない20歳になった方には、日本年金機構から資格取得のお知らせが届きます。通知が届いていない方は、お問い合わせください。

○ 国民年金は3種類の基礎年金です

1. 老後を支えます……**老齢基礎年金**
2. 病気やけがで障がいの状態になったときに支えます……**障害基礎年金**
3. 加入者が亡くなったときに子のある配偶者、子を支えます……**遺族基礎年金**



○ 国民年金保険料の納付猶予制度

学生の方は「学生納付特例制度」

ご本人の所得が一定額以下の場合、申請すれば国民年金保険料の納付が猶予されます。

※申請には学生証の写しまたは在学証明書が必要です

学生でない50歳未満の方は「納付猶予制度」

ご本人および配偶者の所得が一定額以下の場合、申請すれば国民年金保険料の納付が猶予されます。

★申請をご希望の方は、マイナンバーカードや学生証等(学生のみ)をお持ちのうえ、住民福祉課 国保年金係または岡谷年金事務所でお手続きください。