

生活習慣病の予防は歯周病対策から ～知らないとコワイ！歯周病のこと～



歯周病菌はからだのさまざまな病気に影響しています。今回はメタボリックシンドロームと歯周病の関係性についてご紹介します。

○メタボリックシンドロームとは？

内臓脂肪型肥満に、高血糖、高血圧、脂質異常の2項目以上が該当する状態をいい、放っておくと動脈硬化が進み、脳卒中や狭心症・心筋梗塞などの心臓病の危険が高まります。

○メタボリックシンドロームの予防・解消は歯周病予防にあり！

食生活で歯周病予防を心がけると、メタボリックシンドロームの予防・解消につながる事が分かっています。

- ①間食を減らす
- ②しっかりよく噛んで食べる
一口30回を意識しましょう

間食を減らせば、食べかすが歯につく機会が減るので歯周病のリスクが低くなります。

またしっかり噛めば噛むほど唾液の分泌量が増えます。唾液は口の中の細菌を洗い流すので歯周病を防ぎます。

同時によく噛むことは、満腹中枢を刺激して食べすぎを防ぎ、間食を減らすことでメタボリックシンドロームの防止にも役立ちます。

歯周病も生活習慣病の一つです。歯周病の予防や早期発見のために、町が実施している歯科検診を積極的に受診しましょう！対象の方には通知を送付していますのでご確認ください。

健康福祉課 ☎72-6934

国民年金コーナー

社会保険料(国民年金保険料)控除証明書が発行されました ～年末調整・確定申告まで大切に保管を！～

◆納付した国民年金保険料は全額が社会保険料控除の対象です

国民年金保険料は所得税および住民税の申告において社会保険料控除の対象として課税所得から控除され、税額が軽減されます。控除の対象となるのはその年の1月から12月までに納付した保険料の全額です。過去の年度分や追納された保険料も含まれます。

◆社会保険料控除を受けるには、納付したことを証明する書類の添付が必要です

国民年金保険料を社会保険料控除として申告する場合には年末調整や確定申告を行うときに領収書など保険料を納付したことを証明する書類の添付が必要となります。

このため平成31年1月1日から令和元年9月30日までの間に国民年金保険料を納付された方には納付額を証明する「社会保険料(国民年金保険料)控除証明書」が11月上旬に日本年金機構から送付されました。申告書などの提出の際には必ずこの証明書または領収書を添付してください。

※令和元年10月1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された方へは翌年の2月上旬に送付されます。

◆ご家族の保険料を納付された場合も控除対象となります

ご自身の保険料だけではなく配偶者やお子さんなどご家族の国民年金保険料を納付した場合も、その納付額の全額が納付した方の社会保険料控除対象となりますので、ご家族宛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。

<社会保険料(国民年金保険料)控除証明書に関するお問い合わせ先>

○受付期限

令和2年3月16日(月)まで

○受付時間

《月曜日から金曜日まで》

午前8時30分から午後7時まで

《第2土曜日》

午前9時30分から午後4時まで

※祝日(第2土曜日を除く)、12月29日から令和2年1月3日まではご利用いただけません。

☎0570-003-004 (ナビダイヤル)

☎03-6630-2525 (050から始まる電話でかける場合)

☎郡山年金事務所 ☎024-932-3434

☎町民生活課 ☎72-6933