保健だより

お問い合わせ　保健福祉総合センターげんき荘　☎0982(73)1717

11月8日は「いい歯の日」です。

お口のトラブルは全身の健康状態と深く結びついています。
お口の健康が与える影響について考えてみましょう。

歯周病とは



歯周病とは、歯と歯肉の隙間に付着した歯垢（プラーク）の中で歯周病菌が増殖し、歯肉を支える歯槽骨などの歯周組織に炎症が起こる病気です。

☑ 歯周病セルフチェック ☑

次の項目の当てはまるものに、チェックしてみてください。

- □ 歯ぐきに赤く腫れた部分がある。
- □ 口臭がなんとなく気になる。
- □ 歯ぐきがやせてきたみたい。
- □ 歯と歯の間にものがつまりやすい。
- □ 歯をみがいたあと、歯ブラシに血がついたり、すすいだ水に血がまじることがある。
- □ 歯と歯の間の歯ぐきが、鋭角的な三角形ではなく、うっ血していてブヨブヨしている。
- □ ときどき、歯が浮いたような感じがする。
- □ 指でさわってみて、少しグラつく歯がある。
- □ 歯ぐきから膿が出たことがある。

チェックが無い場合
これからも丁寧に歯みがきを行い、少なくとも1年に1回は歯科健診を受けましょう。

チェックが1～2個の場合
歯周病の可能性があります。まず、歯みがきのしかたを見直しましょう。念のため、かかりつけの歯科医院で、歯周病でないかどうか、歯みがきがきちんとできているか、確認してもらうとよいでしょう。

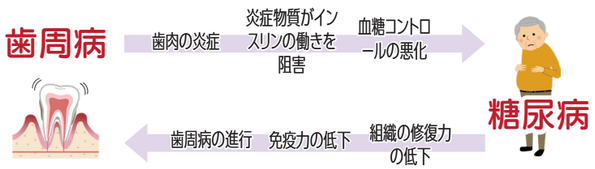
チェックが3～5個以上の場合
初期あるいは中等度歯周炎以上に歯周病が進行しているおそれがあります。早めに歯科医師に相談しましょう。

参考・引用：宮崎県・宮崎県口腔保健支援センター

歯周病と糖尿病の関連性

成人の約8割が罹患していると言われている歯周病。最近の研究により歯周病はさまざまな生活習慣病と関係があることがわかってきました。その１つが糖尿病です。歯周病がある人は糖尿病の治療が困難になりやすく、その一方で、糖尿病がある人は歯周病になりやすく重症化しやすいと言われています。

歯周病と糖尿病は相互に関係しています



歯周病を予防するには

1. 歯ブラシ、フロス、歯間ブラシを使用し、歯周病菌を減らす
2. スケーリング（歯石の除去）を行い歯の表面をキレイにする
3. 定期的な歯科健診で健康な歯ぐきの状態を維持する

参考・引用：宮崎県歯科医師会

ご自分のため、ご家族のためにいつまでも健康・健口でいたいですね。



ご不明な点がありましたら
保健センターげんき荘（73-1717）へお問い合わせください。

ねんきん便り

お問い合わせ　町民生活課 国民年金係　☎0982(73)1203

国民年金保険料は全額税控除の対象です

国民年金保険料は、掛け金の全額を社会保険料として課税所得額から控除できます。国民年金保険料を支払うことで、自身の年金が増え、さらに節税ができます。
保険料は納め忘れのないよう期限までに納付をしましょう。

社会保険料(国民年金保険料)控除証明書(郵送)

令和8年度中に納付した国民年金保険料について、日本年金機構から対象者宛に送付されます。
お手元に届きましたら大事に保管し、年末調整や確定申告の際に使用してください。

e-Taxで利用できる電子控除証明書(電子送付)

マイナポータルから「ねんきんネット」にログインし、電子送付希望の登録をすると、マイナポータルの「お知らせ」で電子データを受け取ることができます。
※電子送付を登録をすると郵送は停止されますのでご注意ください。

	対象者	送付方法	送付時期
①	**令和8年1月1日から令和8年9月30日までの間**に国民年金保険料を納付した方	電子送付	令和８年10月中旬から10月下旬にかけて順次
		郵送	令和８年10月下旬から11月上旬にかけて順次
②	**令和8年10月1日から令和8年12月31日までの間**に国民年金保険料を納付した方（①の対象者は除きます）	電子送付	令和９年１月下旬から順次
		郵送	令和９年２月上旬

11（いい）月30（みらい）日は年金の日

あなたの年金記録が見つかるかもしれません

年金記録に「もれ」があるかも?と思われる方は「ねんきんネット」の**持ち主不明記録検索機能**から、過去のご自身またはご家族の年金記録を見つけることで年金が増える可能性があります。

○こんな方はぜひご確認を！

・転職が多い
・姓（名字）がかわったことがある
・名前の読み方がいくつかある　など

○「持ち主不明記録検索」をお試しください

詳しくは日本年金機構ホームページの「ねんきんネットによる持ち主不明記録検索」をご覧ください。

日本年金機構HP

「ねんきんネット」のお問い合わせ　☎0570−058−555

▶点線に沿ってお切りください（郵便はがきも可）

郵便はがき

料金受取人払郵便

延岡局承認
74

差出有効期限
令和8年12月
19日まで

8820-1190

宮崎県西臼杵郡
高千穂町大字三田井13番地

高千穂町役場
企画観光課　行

ご住所

電話番号　（　　）　　-

おなまえ

ペンネーム

※記入がない場合はイニシャルで表記させていただきます