

塩谷都市医師会リレーコラム

問い合わせ/〒329-1312 さくら市桜野1319-3
さくら市氏家保健センター内
塩谷都市医師会

リレーコラム終了のお知らせと御礼

リレーコラム責任者 岡 一雄

塩谷地区の矢板市・さくら市・高根沢町・塩谷町の広報に毎月連載を続けてきました塩谷都市医師会員による医療に関するリレーコラムですが、今回が最終回となります。長い間で愛読いただき、また貴重な感想やご意見をいただきありがとうございました。

このコラムの発端は、平成17年に塩谷都市医師会が週1回「かかりつけ医のココロ」というリレーコラムを下野新聞で行ったことでした。当時、塩谷地区は医療連携のモデル地区として医療機関間の連携、患者情報の共有化、救急医療の維持など多くの課題に取り組んでいました。その一環として、地域の皆さんに医療に関して何が問題となっているのかを知っていただくためにリレーコラムを始めたのです。

新聞連載終了後の平成19年6月からは正しい医療情報を届けることを主眼にして各自治体の広報紙にリレーコラムを連載させていただくことになりました。最初のタイトルは「養生のススメ」で、内科・外科系の医師

が病気の解説を中心に行いました。その後、「知って得する目眼(豆)知識」では眼科医による目の病気の解説、さらに精神科医による「こころの病」、がん治療に関わる医師による「がんを知る」、小児科医による「子どものカルテ」と続けました。その後の「在宅医療」では、在宅医療に関わる医師ばかりでなく、訪問看護師、ケアマネージャー、行政担当者にもコラムを執筆いただくことで、在宅医療を幅広く取り上げることができました。そして現在の「かかりつけ医のことば」に続きます。こうして振りかえると、時代に即したテーマを選んで約15年間コラムを続けてまいりましたが、正しい医療情報を地域の皆さんにお届けするという当初の目的はある程度達成できたのではないかと考えております。

最後に皆さんにアドバイスを一つ。私たちかかりつけ医は、それぞれ専門こそ違いますが、医療のスペシャリストです。医療に関してわからないことなどは遠慮せず、何でも相談していただけたらと思います。

交通事故などにあつたときは

問い合わせ/健康増進課 ☎(43)1118

【国保・後期高齢者医療制度加入のみなさんへ】

交通事故、または第三者の行為によるけがの治療で保険証を使用する場合には、必ず健康増進課に届け出をしてください。

原則的には加害者が負担すべき医療費を、国民健康保険や後期高齢者医療が立て替えた後、加害者へ請求します。

●ご注意ください

- ・加害者から治療費を受け取ったり示談したりすると、保険証が使えなくなる場合があります。
- ・勤務中や通勤途中のけがの場合は、労災保険が優先されるので、保険証は使えません。
- ・飲酒運転や危険運転致死傷罪が適用される事故など、故意に道路交通法などに違反し、処罰の対象となるべき行為で起きた事故によるけがの場合は、給付を制限する場合があります。

矢板市歯科医師会
「歯のはなし」その77

問い合わせ/健康増進課 ☎(43)1118

前回オーラルフレイルについてお話ししました。口腔機能の衰えに伴いさまざまな弊害があり、そうなる前に対策としての口腔体操の一部をお見せしました。今回は、口の中の働きにとっても関連のある唾液についてお話したいと思います。

唾液は主に3大唾液腺(耳下腺・顎下腺・舌下腺)から分泌されます。それぞれの唾液腺から漿液性(サラサラ)と粘性性(ねばねば)の液体が分泌され、部位によりその配合が変化します。唾液の働きには、食べ物を柔らかくし、飲み込みやすくする咀嚼、嚥下作用、発声を容易にする潤滑剤のような働きや酵素による消化(アミラーゼによるデンプンの分解など)、リゾチームなどの抗菌因子による抗菌作用、pHを一定に保つ緩衝能や再石灰化作用などがあります。食後は、口の中が酸性に傾きがちで、酸が歯を溶かしてしまいます。唾液による緩衝

能は、いち早く中性に戻す働きがあります。再石灰化作用は、酸で溶かされたエナメル質を補い、歯を強くする「スタテリン」というたんぱく質が徐々に歯にしみ込んでいくことで、歯を強くするといった働きをします。唾液の量が減るとそれらの働きが弱まり口の中が渇き、食べ物が飲み込みにくくなったり、虫歯や歯周病、その他誤嚥性肺炎などの病気を引き起こすリスクが上がります。

唾液の分泌を促すには、食事をする、リラックスをする、唾液腺マッサージを行うなどがあります。唾液腺は外から刺激しても分泌促進するので、口の渇きが気になったら、頬や喉をマッサージする唾液腺マッサージを行うことをおすすめいたします。

* 次回の「歯のはなし」は、広報3月号に掲載予定です。

国民年金
社会保険料控除証明書

問い合わせ/大田原年金事務所 ☎(22)6311
市民課 ☎(43)1117

「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・確定申告で使用しますので、大切に保管してください!

国民年金保険料は、年末調整や確定申告を行うことで社会保険料控除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、令和4年1月から12月までに納められた保険料の全額です。

また、ご自身の保険料だけでなく、配偶者やご家族の国民年金保険料を支払っている場合、その保険料も合わせて控除が受けられます。

社会保険料控除を受けるためには、年末調整や確定申告を行うときに、領収証書など保険料を支払っ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、1月1日から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、11月上旬に日本年金機構から「社会保険料(国民年金保険料)控除証明書」が送られています。

確定申告書などの提出の際は、必ずこの証明書または領収証書を添付してください。

税法上とても有利な国民年金は、老後はもちろん不慮の事故など万一のときにも心強い味方となる制度です。保険料は納め忘れのないようきちんと納めましょう。

マイナンバーカード
申請はお済みですか?

問い合わせ/
市民課 ☎(43)1117
マイナンバー総合フリーダイヤル ☎0120(95)0178

マイナポイント対象のマイナンバーカードの申請期限は、今月末で終了となります。マイナポイントの申込期限は令和5年2月末までです。ポイントの取得やカードの受け取りがお済みでない方は早めにお手続きください。



マイナンバーカード休日窓口(要予約)

平日にマイナンバーカードの申請や受け取り・更新が困難な方のために、休日窓口を開設します。ご希望の方は、休日開設日の2日前までに必ず予約サイトまたは電話で予約をしてください。
日時/12月17日(土)・18日(日)・1月21日(土)
9:00~12:00 ※予約状況により、延長・短縮する場合があります。

Pay Forward

"やいた"のご当地アプリ登場!

加盟店募集中

お客様にイベントや商品情報などお得な情報を即時配信

活動報告などの情報発信としてもご利用出来ます!

Vesta

info@vesta8.com ☎0287-46-5180

ダウンロードはアプリストアから

iPhoneはこちら

Androidはこちら

QRコード

広報やいたに
広告掲載
しませんか?

①裏表紙限定 60,000円/回 (12cm×17.8cm)

②スタンダード 20,000円/回 (4.1cm×17.8cm)

③気軽にできる 10,000円/回 (4.1cm×8.9cm)

【問い合わせ】秘書広報課 ☎(43)3764