介護予防教室

月	日	曜日	時間	場所	地区	内容
8月	1	月	9：00～10：30	こだま会館	川島	健康相談
	3	水	13：30～15：00	上浦公民館	鴨島	
	4	木	9：00～10：30	川島公民館敷地分館	川島	
	5	金	9：00～10：30	川島公民館本町分館	川島	
	8	月	9：00～10：30	森藤集会所	鴨島	
	9	火	13：00～14：30	牛島集会所	鴨島	
	10	水	9：00～10：30	八坂会館	山川	
	18	木	9：00～10：30	東児島公民分館	川島	
	19	金	9：10～10：40	中古井広域集落センター	美郷	
			13：00～14：30	飯尾会館	鴨島	口腔（こうくう）ケア
	22	月	13：00～14：30	敷地老人憩の家	鴨島	
	23	火	13：00～14：30	湯立会館	山川	口腔ケア
	24	水	13：00～14：30	知恵島公民館	鴨島	
	25	木	9：00～10：30	牛島公民館	鴨島	栄養のお話
	29	月	13：30～15：00	西川田福祉センター	山川	口腔ケア
	30	火	9：00～10：30	三山老人憩の家	美郷	

※初めて参加される方は問い合わせください。　※健康手帳を持参してください。
※資料がある場合があります。眼鏡が必要な方は持参ください。
※健康相談の受付時間は、基本的に開始時刻から30分間です。　※講座内容は変更する場合があります。

リハビリ教室

月	日	曜日	時間	場所	地区	内容
8月	9	火	9：00～11：00	川島公民館学西分館	川島	●血圧測定 ●体力測定（握力・2ステップ） ●理学療法士による個別運動指導 ●集団体操
	18	木	9：00～11：00	西麻植市郷会館	鴨島	

●問い合わせ　長寿いきがい課　☎22-2264　FAX22-2260

おしえて!! 歯医者さん

第74回 食片圧入

質問 最近、食事をすると歯と歯の間に食べ物が詰まります。爪楊枝が手放せません。どうしたらよいでしょうか？

回答 食べ物が詰まる原因はいくつかあります。

1もともと歯並びやかみ合わせが悪い。

2歯と歯の間にむし歯があったり、詰め物や被せものが欠けたり、すり減ったりして隣の歯との隙間がゆるくなった。

3部分入れ歯が破折して合わなくなっている。

4歯周病により歯が動揺して隙間ができている場合や、見た目では隙間がなくても食べ物を噛みしめた時に歯と歯の隙間が広がり食べ物が詰まりやすくなる。

5歯ぐきがかなり痩せると歯ぐきの間に隙間ができ食べ物が詰まる。

6糖尿病や喫煙や唾液腺の病気による唾液の分泌量の低下が原因となることがある。

歯と歯の間に食べ物が詰まるのを放置すると、そこからむし歯になったり、初期のむし歯が進行したりします。歯と歯の間ではむし歯は見つけにくくまた進行しやすいです。

食事のたびに同じ場所に食べ物が詰まり押し込まれると歯ぐきが下がり歯周病菌が増加します。そして歯周病が進行して更に歯ぐきは下がりその部分に食べ物が詰まりやすくなります。

むし歯や歯周病の進行を予防するために食後に歯間ブラシやフロスを使用して歯と歯の間の食べ物をすぐに除去することが大切です。

また、歯科医院で、むし歯の治療や破折した詰め物、被せ物や義歯を作り直したり、歯周病の治療（歯石除去、動揺歯の固定など）歯並び、かみ合わせの問題は矯正治療などが必要です。

詳しくはかかりつけの歯科医院にご相談ください。

【吉野川市歯科医師会】

お口の質問を募集しています。下記までメールまたはFAXでお寄せください。

●お口の質問について（窓口）●
市長公室　FAX 22−2244　メールアドレス m-koushitsu@yoshinogawa.i-tokushima.jp

[照明]　日中は不要な照明を消す。

令和４年度は８月と10月に保険証の更新を行います

1回目送付（7月中）

黄色の保険証の有効期限は
令和4年 9月30日

2回目送付（9月中）

緑色の保険証の有効期限は
令和5年 7月31日

現在、後期高齢者医療制度に加入されている方には、有効期限が「令和4年7月31日」となっている［むらさき色］の「後期高齢者医療被保険者証」を、1人に1枚お渡ししています。

令和4年度は、法律の一部改正に伴い、10月1日から窓口負担が見直されますので、被保険者証を2回お届けします。

まず、7月中に国保年金課から、**有効期限　令和4年9月30日**と記載された新しい被保険者証［黄色］をお届けします。令和4年8月1日から令和4年9月30日までの一部負担金の割合（1割または3割）は、令和3年中の所得に基づき、判定します。

次に、9月中に国保年金課から、**有効期限　令和5年7月31日**と記載された窓口負担見直しに伴う再交付の被保険者証［緑色］をお届けします。令和4年10月1日から令和5年7月31日までの一部負担金の割合（**1割または2割または3割**）についても、令和3年中の所得に基づき、判定します。

有効期限を過ぎた被保険者証は使えませんので、受診の際は必ず有効期限を確認してください。

【一部負担金の割合の判定方法について】

1割負担となる方		
世帯構成	被保険者が1人の場合	被保険者が2人以上の場合
判定①	住民税課税所得が28万円未満は1割	住民税課税所得が28万円未満は1割
判定②	住民税課税所得が28万円以上かつ「年金収入＋その他合計所得金額が200万円未満」は1割	住民税課税所得が28万円以上かつ「年金収入＋その他合計所得金額が320万円未満」は1割
2割負担となる方［※令和4年10月1日から一定以上の所得のある方］		
世帯構成	被保険者が1人の場合	被保険者が2人以上の場合
判定	住民税課税所得が28万円以上145万円未満かつ「年金収入＋その他合計所得金額が200万円以上」は2割	住民税課税所得が28万円以上145万円未満かつ「年金収入＋その他合計所得金額が320万円以上」は2割
3割負担となる方		
世帯構成	被保険者が1人の場合	被保険者が2人以上の場合
判定	住民税課税所得が145万円以上で年収が383万円以上は3割	住民税課税所得が145万円以上で年収の合計が520万円以上は3割
補足①	住民税課税所得が145万円以上で年収が383万円未満の場合は1割もしくは2割（要申請）	住民税課税所得が145万円以上で年収の合計が520万円未満の場合は1割もしくは2割（要申請）
補足②	70歳以上75歳未満の方（後期高齢者医療制度の被保険者以外）がいる場合、その方々との総収入の合計額が520万円未満の場合は1割もしくは2割（要申請）	

①後期高齢者医療　限度額適用・標準負担額減額認定証（薄い紫色）をお持ちの方へ

現在お持ちの「後期高齢者医療限度額適用・標準負担額減額認定証」（以下、減額認定証）は、有効期限が「令和4年7月31日」となっています。

令和3年度の減額認定証をお持ちの方で令和4年度住民税非課税世帯の方には、7月末までに国保年金課から、**8月1日以降に使用可能な減額認定証**をお届けします。更新申請書の提出は必要ありません。

減額認定証に記載されている適用区分が「区分Ⅱ」の方で、90日を超える入院（過去12カ月）をされた方は、国保年金課に申請することで、入院時の食事代がさらに減額されます。

※申請が遅れた場合、減額される期間が少なくなりますので、該当になる方は速やかに申請してください。

②後期高齢者医療　限度額適用認定証（ねずみ色）をお持ちの方へ

現在お持ちの「後期高齢者医療限度額適用認定証」（以下、限度額認定証）は、有効期限が「令和4年7月31日」となっています。

令和3年度の限度額認定証をお持ちの方で、令和4年度も所得区分が3割負担の「区分Ⅰ・Ⅱ」に該当する方には、7月末までに国保年金課から、**8月1日以降に使用可能な限度額認定証**をお届けします。

更新申請書の提出は必要ありません。

●問い合わせ　国保年金課　☎22-2213　FAX22-2243

[照明]　照明器具を購入するときは、省エネ型の電球形蛍光ランプやLED電球等を選択する。