

## オーラルフレイルを防ぐため 年1回は後期高齢者歯科口腔健診を受けましょう

国保・年金係

オーラルフレイルとは、「かめない」「飲み込めない」「むせる」などの、口の機能や筋力の低下のことです。放っておくと、食欲低下や柔らかいものばかり食べることにつながり、悪循環により低栄養状態となります。その結果、全身の病気にかかる恐れもあります。

- ◆期間 ~令和7年2月28日(金)
- ◆場所 受診券裏面に記載の歯科医院
- ◆対象者 後期高齢者医療制度加入者
- ◆内容 歯・入れ歯の状況、かみ合わせ、口腔内の異常、飲み込む機能の評価など
- ◆費用 400円(健診費用5,320円のうち4,920円を町が負担)
- ◆受診方法
  - ①7月の保険証送付時に同封した受診券を確認する(紛失した人はご相談ください)。
  - ②受診券裏面の「歯科医院一覧」から、希望する歯科医院へ電話で予約する。
  - ③予約した歯科医院で受診する。

◆自己点検表  
合計点数が高い人ほど、オーラルフレイルの危険性が高くなります。

合計点数	0~2点	3点	4点以上
オーラルフレイルの危険性	低い	予備群	高い

質問事項	点数
半年前と比べて、硬い物が食べにくくなった	2
お茶や汁物でむせることがある	2
義歯を入れている	2
口の乾きが気になる	1
半年前と比べて、外出が減った	1
さきいか、たくあんくらいの硬さの食べ物をかめない	1
歯を磨く回数が、1日に0~1回	1
1年に1回も歯科医院に行かない	1

### 国民年金 国民年金保険料は口座振替やクレジット

令和6年度の国民年金保険料は、月額16,980円です。病气や事故など万一の場合に受け取る障害基礎年金や遺族基礎年金の受給権利を守るためにも、保険料は期限内に納めましょう。

◆納付方法と手続きに必要なもの

- 口座振替
  - 年金手帳または基礎年金番号通知書、通帳、口座届出印鑑をお持ちください。
  - クレジットカード納付
    - クレジットカード納付
    - クレジットカード納付がおすすめです

◆まとめ払い(前納)するお得

- 口座振替
  - 6カ月前納…1,160円
  - 1年前納…4,270円
  - 2年前納…16,590円
- クレジットカード納付
  - 6カ月前納…830円
  - 1年前納…3,620円
  - 2年前納…15,290円

※令和6年度の割引額です。毎年度変更があります。

◆まとめ払いの場合の納付月

- 6カ月前納
  - 4月~9月分…4月末
- 1年前納
  - 10月~翌年3月分…10月末
- 2年前納
  - 4月~翌年3月分…4月末

※口座振替・クレジットカードでの前納は申込期限がありますので、早めに手続きをしてください。

◆その他  
まとめ払いが難しい人は、口座振替による早割制度もあります。通常翌月末に行う口座振替を、当月末振替で申し込むと、月額60円割引引きされます。

国保・年金係

## 『きくよう健康倶楽部』通信 [No.38]

期間内にゴールして  
ポイントをもらおう!

## ウォーキングラリーのご案内

国 NPO法人 クラブきくよう 事務局 ☎(273)8488

※「からだカルテ」のコンテンツ「ウォーキングラリー」を使います。



WEB上の  
仮想コースを巡る  
歩数イベントです!



※実際に現地には行きません。

- 開催期間 12月16日(月)~令和7年1月14日(火)
- 歩数データ送信期限 令和7年1月21日(火)
- ポイント付与条件 期間内にゴールした人全員に100ポイント付与
- ポイント付与日 令和7年2月4日(火)
- 参加方法 きくよう健康倶楽部に参加の上、期間中に歩数データを送信してください。

総距離: 134.4<sup>km</sup>。総歩数: 19万2千歩 目標歩数(1日平均): 6,400歩



Check!

### イベント期間中は週1回は データ送信をしましょう

ウォーキングラリー期間中の歩数データの集計は、過去7日分までを対象としており、8日以前のデータは対象外となります。開催期間中は、週1回はデータ送信をしましょう。※ウォーキングラリー期間中は、転送された歩数データを毎日午前6時に集計します。その後、会員ページのチェックポイント、ランキング、距離などの情報が更新されます。※歩数データ送信期限までは、順位の変動があります。

①歩数計アプリ または ②活動量計  
があれば参加できます



きくよう健康倶楽部については、  
右記QRコードからご確認ください。

Health Information  
健康・保険課  
☎(232)4912

## 20・30・40・50・60・70歳になる人へ 歯周疾患検診は受けましたか

国保・健康増進係

歯周病は自覚症状が乏しいため、知らないうちに進行し、歯を失う恐れもあります。歯科医による定期検診や正しい歯磨きで、健康な歯を保ちましょう。

- ◆期間 ~令和7年2月末
- ◆場所 委託医療機関(4月に送付した通知に記載)
- ◆対象者 今年度に20・30・40・50・60・70歳になる人
- ◆内容 検診、結果の説明、歯科保健指導
- ◆費用 700円

## インフルエンザ予防接種は 12月末まで

国保・健康増進係

町では接種費用の一部を助成しています。希望する人は、12月末までに接種を受けましょう。

- ◆指定医療機関・自己負担額
  - 町ホームページと広報きくよう10月号に掲載しています。
  - 65歳未満の人で、指定医療機関以外で接種する場合は、全額自己負担となります。
  - 65歳以上の人で、指定医療機関以外で接種する場合は、事前に申請が必要になります。
  - 詳しくはお問い合わせください。