

お口の健康
守っていますか？

健やかなお口で健口生活！

冬が到来し、気温の低下や感染症予防のため外出を控え、家で過ごす時間が増える人もいるのではないのでしょうか。外出機会が減ると、筋力などの低下だけでなく、嚙む・飲み込むという機能の低下に影響するという研究結果もあります。清潔な口腔を保つとともに、口の筋肉を鍛え、「健口」を保ちましょう。

☎介護保険課介護予防担当 ☎71・2474 ☎71・2503

生活の変化があった人は要注意！

食事中にむせる、硬いものが嚙みにくい、口が渇く、滑舌が悪くなった、食欲が低下したなどの変化はありませんか。次のような生活の変化があった皆さんは、口腔機能（※）が低下しているかもしれません。

※口腔機能：嚙みくだく、飲み込む、味わう、唾液の分泌、発音に関わる機能

◆ 人との交流が減った

➡ 口をきれいに保つ意識が低下する。人との会話などの口を動かす機会が減る。

◆ 自宅にいることが多くなった

➡ 簡単な食事になりやすく、柔らかい食品が多くなる。間食が増え、口を清潔に保つ時間が減少する。

お口の健康度を上げる三か条

一. しっかり嚙めるお口を維持！

嚙むことは全身に良い影響を与えます。むし歯の治療や入れ歯の着用などにより、嚙める口を維持しましょう。

- ▷ 唾液が出て飲み込みやすくなる。
- ▷ 脳が活性化し、認知症の予防が期待できる。
- ▷ 身体のバランスを保ち、転倒を予防する。

二. 清潔な口腔内を保つ！

口腔内の細菌を減らすことは、誤嚥性肺炎や感染症、口臭の予防になります。

- ▷ 1日1回は時間をかけて、丁寧に磨きましょう。
- ▷ 義歯は外して、歯ブラシや義歯用ブラシで丁寧に磨いてください。
- ▷ 舌はやわらかめのブラシで、奥から手前に向かって優しくこするように清掃します。

三. よく動く口を保つ！

普段から意識して口を使ったり、口の体操をして、よく動く口を保つことが大切です。口の筋肉が鍛えられると、口腔機能の向上、誤嚥防止などの効果が期待できます。自宅でできるお口の体操（右記）をぜひご活用ください。

歯や口の状態を定期的にチェック！

定期的に歯科健診を受け、歯や口の状態をチェックしましょう。高齢者の歯科に関する相談は、「高齢者歯科相談窓口（介護保険課内 ☎71・2474）」まで。

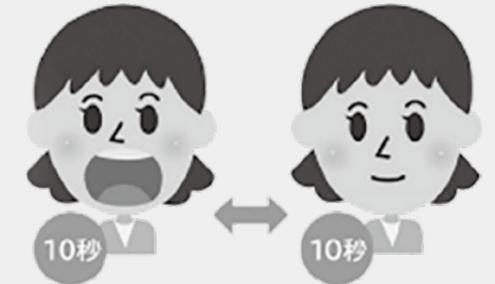
頬・唇・舌トータルの体操
～口の動きをよくします～

口を閉じて、舌を上下左右に動かします。唇や頬を舌で5秒くらいずつしっかり押すのがポイント！



開口体操
～飲み込む力をつけます～

口を最大限に開き、10秒保持した後、10秒休憩します。のど仏の上部の筋肉に力が入っているのを確認しながら行うのがポイント！無理をせず、痛みがない程度に行います。



今から準備！令和2年分の申告書類

医療費控除

申告者や生計を一にする配偶者、その他の親族のために令和2年中に支払った医療費がある場合は、次の算式によって計算した金額を医療費控除として所得金額から差し引くことができます。
※支払った医療費が還付される制度ではありません。

【医療費控除の計算式】

$$\text{医療費控除額 (最高200万円)} = \left[\text{令和2年中に支払った医療費の総額} - \text{保険金などで補てんされる金額} \right] - \text{10万円 (※1)}$$

※1 所得の合計額が200万円までの人は所得合計額の5%

●対象となる費用

医療費控除の対象となるもの	<ul style="list-style-type: none"> ・ 医師による診察や治療費 ・ 治療に必要な医薬品の購入費 ・ 入院の対価として支払う部屋代や食事代 ・ 医療用器具の購入費 ・ 松葉づえの購入費 ・ 介護保険制度等で提供される施設や居宅サービスの対価 ・ 医師等の診断により受ける新型コロナウイルス感染症のPCR検査の検査費用（公費負担分を除いた自己負担分のみ）
医療費控除の対象とならないもの	<ul style="list-style-type: none"> ・ 健康診断や人間ドックの費用 ・ インフルエンザ等の予防接種の費用 ・ マスクや消毒液の購入費 ・ 自己の判断により受ける新型コロナウイルス感染症のPCR検査の検査費用（「陽性」と判明した場合は対象）

控除には「医療費控除の明細書」が必要です。必ず事前に作成し、申告の時に持参してください。領収書の添付は不要です。自宅で5年間保管してください。詳細は、国税庁HPをご覧ください。
※通常の医療費控除と特例（セルフメディケーション税制）は、どちらか一方の選択適用となります。

収支内訳書

営業、農業、不動産の所得がある人は、収支内訳書が必要です。必ず事前に作成し、申告の時に持参してください。農業所得がある人は、月ごとの収支をまとめる簡易表が税務課（1階17番窓口）または各支所地域課にありますので、ご利用ください。
パソコンで作成する人は、国税庁HP「申告書作成コーナー」をご利用ください。

交付 医療費控除 おむつ使用証明書の交付

確定申告時に医療費控除でおむつ購入代を控除するには「おむつ使用証明書」が必要です。初めて控除を受ける場合は、主治医がおむつ使用証明書を交付します。2回目以降は、市が同証明書に代わる書類を交付します。

- 対象者
6カ月以上寝たきりの状態にある人または同様の状態と認められる人で、医師がおむつの使用が必要であると証明した人
- 申請方法
介護保険課（1階11番窓口）または各支所地域課へおむつ使用確認依頼書を提出
- 問い合わせ
介護保険課認定調査係 ☎71・2012 ☎72・1340

交付 障がい者控除 対象者認定書の交付

障がい者手帳等の交付を受けていなくても、一定の基準に該当する人は「障害者控除対象者認定書」の交付を受けることで障害者控除を受けることができます。

- 対象者
要介護認定を受けている、65歳以上で下表に該当する人
※直近の認定調査票・主治医意見書などから判断します。

控除の種類	状態
障害者控除	要介護1以上の人のうち、身体障害者(3級～6級)等に準ずる人
特別障害者控除	要介護3以上の人で次に該当する人 ①身体障害者(1・2級)等に準ずる人 ②寝たきりの人

- 申請方法
長寿社会課（1階18番窓口）または各支所地域課へ障害者控除対象者認定申請書を提出。申請から1週間ほどで認定書を郵送します。認定書は、障害者控除の事由の存続期間中は継続して使用できますので、大切に保管してください。
※認定書は税の控除のみに使用できるものであり、障がい者としてのサービスが受けられるものではありません。
- 問い合わせ
長寿社会課長寿福祉係 ☎71・2254 ☎71・2328