

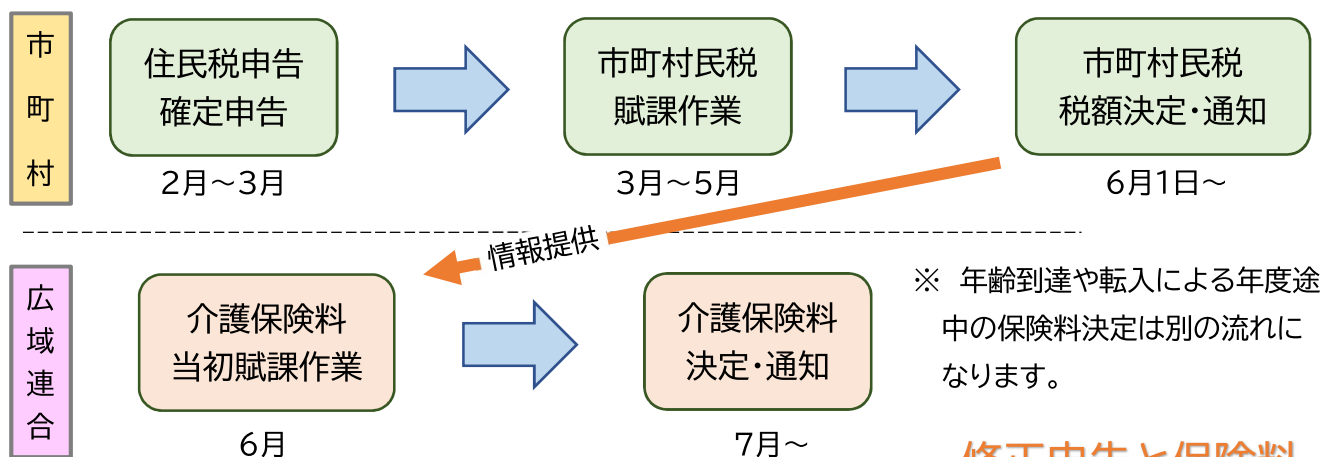
ひじゃばしだより

～沖縄県介護保険広域連合～

5月は新生活の疲れが出る時期です。無理せず休息を取り、栄養バランスの良い食事や軽い運動で心身をリフレッシュすることが大切です。

住民税(市町村民税)と介護保険料の関係

両者は密接な関係にあり、以下に示す流れで計算・決定が行われています。



修正申告と保険料

住民税額の決定後に修正申告を行った場合、介護保険料も再計算を行います。再計算の結果介護保険料の額が変わると、特別徴収(年金天引き)の中止が生じたり、普通徴収(納付書払い)が追加で発生したりすることがありますので、変更決定の通知が届きましたら必ずご確認ください。

なお、過去に遡って修正申告を行う場合、市町村民税は5年まで遡ることが可能ですが、介護保険料は2年までとなっていますのでご注意ください。

お口の機能の衰え(オーラルフレイル)

6月4日～10日は歯と口の健康週間です。

最近、「滑舌が悪くなった」、「食事にむせることがある」、「噛めない食べ物が増えた」、「口の中の乾燥が気になる」ということはありませんか？これはお口の機能が衰えはじめているサインです。お口の機能の衰えを「オーラルフレイル」といいます。放っておくと、お口の問題だけでなく、要介護状態になる恐れがあります。

オーラルフレイルの予防や改善にはお口のケアが大切です。

1 かかりつけ歯科医をもちましょう

定期的な歯科受診でプロによるケアを受け口の健康を守りましょう。治療はもちろん、口周りの不安なことはかかりつけ医に相談しましょう。

2 口のささいな衰えに気を付けましょう

日頃から、滑舌やむせこみ、噛む力の変化、口の渇きがないか気にしてみましょう。

3 バランスのとれた食事をとりましょう

栄養バランスはもちろん、やわらかいものだけでなく、歯ごたえのあるものも食べましょう。



▶次回の電子版広報誌は
令和7年8月発行予定