



12月は税収確保重点月間です

税負担の公平性を保つために

税金は、私たちが豊かで健康な暮らしをするうえで必要不可欠なものです。必ず納付してください。

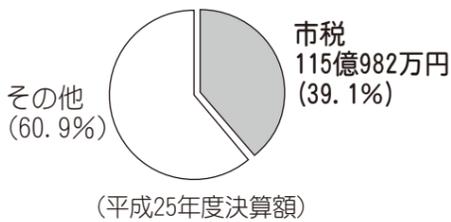
早めにご相談を

収入減や失業など諸事情により、納期限内の納付が困難な場合は、早めにご相談ください。相談は電話でも行っています。事情によつては1年以内の分割納付が可能です。なお、法律により一定額以上の滞納について徴収の猶予(分割納付など)を受ける場合には、担保を提供していただくこととなります。

未納が続けば滞納処分

市税の納付が遅れると、市政運営に影響を与え、納税者には延滞金が増加されます。市では、市税を確保し、また納期限内に納めたかたとの公平性を保つため、滞納しているかたの財産(不動産・給与・預貯金などの差押や公売(合同公売・インターネット公売)などの滞納処分)を行います。なお、公売に関する情報は随時、市ホームページ(<http://www.city.kaizuka.lg.jp>)に掲載します。

一般会計歳入額に占める市税額
歳入総額 293億9682万円



内容	件数
預貯金	176
不動産	80
生命保険	14
年金	6
給与	3
所得税還付金	3
その他	11
合計	293

市・府民税 第4期分 納期限 平成27年1月5日(月)

市税の納付は、銀行などの指定金融機関・郵便局・コンビニでお願いします。

【問合せ先】納税課 ☎433-7260

年金

年金加入記録を確認しましょう

国民年金・厚生年金保険に加入しているかたの年金加入記録を毎年誕生月「ねんきん定期便」でお知らせしています。「ねんきん定期便」が届いたら内容を確認してください。

また、インターネットでいつでも年金加入記録の確認ができます。試算受ける年金額も試算できます。サービスを利用するには登録が必要です。詳しくは日本年金機構ホームページ(<http://www.nenkin.go.jp>)をご覧ください。

もし、年金加入記録にもれや誤りがある場合は、年金事務所へお問合せください。問合せ先 貝塚年金事務所 ☎431-1122、ねんきん定期便・ねんきんネット専用ダイヤル ☎057-058555

年金の請求を忘れていませんか

請求・問合せ先 貝塚年金事務所 ☎431-1122
ねんきんダイヤル ☎0570-05-1165

① 年金の受給資格期間

が25年未満のかたは、25年未満と合わせて25年以上あれば年金が受取れます。

・昭和三十七年(1972)4月1日以前に生まれ、厚生年金保険の加入期間が20年以上あるかたなどは、受給資格期間が25年未満でも年金を受取る場合があります。

② 年金の受取りを66歳以降に繰り下げるかたは、70歳になるまでに請求が必要となります。

③ 厚生年金保険の加入期間がある65歳以上のかたは、老齢厚生年金と老齢基礎年金の2種類の年金を受取ります。一方の年金のみを受取っているかたは、もう一方の年金の請求をしてください。

④ 厚生年金保険の加入期間があり、65歳から年金を受取るかと思っている60歳以上のかたは、厚生年金保険の加入期間が1年以上あるなどの要件を満たすかたに支払われる特別支給の老齢厚生年金は、65歳になる前に請求しても年金額が減りません。

⑤ 60歳以上の会社勤めのかたは、給与額などに応じて年金の支払額の調整が行われる場合がありますが、全額停止の場合を除き年金を受取ります。

⑥ 50歳以上のかたは、生年月日などにより支給開始年齢が異なりますので、確認のうえ請求してください。



歯周病と全身の病気との関連

貝塚市歯科医師会

歯周病が全身の病気と深い関わりのあることが、近年注目されています。歯周病の原因である細菌とその産生物がさまざまな病気を引き起こす原因になると考えられています。

次のような病気が歯周病と関連があるといわれています。

◎**心臓血管疾患**…動脈硬化や心筋梗塞の原因の一つに、歯周病があげられます。歯周病で作られた物質が血液に侵入して心臓や血管に移行し、動脈硬化を起こすと考えられています。歯周病にかかったかたは、2倍以上心疾患を発症しやすくなるといわれています。

◎**糖尿病**…歯周病と糖尿病には密接な相互関係があり、歯周病は糖尿病の合併症の一つとされています。糖尿病のかたは歯周病が重症化しやすく、逆に歯周病の治療をすることにより糖尿病の数値が改善されたという報告があります。

◎**誤嚥(えん)性肺炎**…食べ物や唾液が誤って気管支に入ってしまうために起こる肺炎のことです。特に高齢者や食べる機能に障害のあるかたは、眠っている間に唾液を誤嚥してしまうことが多く、唾液中にまぎれている歯周病菌によって肺炎を引き起こしやすいと考えられています。予防には口腔(く)衛生状態を良好に保つことが大切です。

◎**歯性感染症**…歯周病では細菌が直接、血液に侵入する機会が考えられ、心臓・腎臓・関節などに炎症を起こす可能性があります。特に免疫力が低下しているかたは重症化する場合があります。

◎**早産・低体重児出産**…歯周病にかかった母親は、早産や低体重児出産のリスクが高いことが報告されています。研究では、早産・低体重児出産した妊婦の羊水から、歯周病菌が検出される頻度が高いという報告があります。

12月は「大阪府献血推進月間」です

冬は血液が不足し、400ミリリットル献血の協力をお願いします！
対象は男性17歳、女性18歳以上で、体重50キロ以上のかたです。
大阪府赤十字血液センター南大阪事業所(沢356-11) ☎233-3001
は、毎週土曜(祝日を除く)午前9時午後5時(成分献血は午後3時)まで、随時献血を受け付けています。
みなさんのご理解とご協力をお願いします。
問合せ先 社会福祉協議会 ☎439-004



便秘でお困りのかたへ

貝塚市医師会 ☎423-4130

◎便秘とは？ 排便が3日以上ないか、毎日あっても残便感がある状態などの事を一般的に便秘と言います。(大腸がんなどの器質性疾患を除く)

◎便秘の原因は？

- ・食物繊維が少ない食事
- ・水分摂取量の不足
- ・環境の変化
- ・腸のぜん動運動の低下
- ・排便の反射が弱くなっている場合(便意を我慢することなど)

◎便秘の予防法

- ・規則正しい食生活：食事をすると腸がそれを感知して腸のぜん動運動がおこります。一日3食を心がけましょう。
- ・食物繊維の摂取：食物繊維は果物、野菜、穀物に多く含まれます。毎日こまめに食物繊維を摂取するようにしましょう。



・十分な運動：規則正しい運動は消化器を活発にします。毎日20～30分の歩行や軽いストレッチでも効果があります。

・水分の摂取：一日にコップ7～8杯程度が目安です。ただし、カフェインやアルコールを含む飲料は、消化器の水分を減らす傾向があるので注意してください。

・十分な排便の時間：便意を感じた時は我慢せずに、きちんと排便を行ってください。

上記の予防法を試しても効果がないかたはご相談ください。病気が疑われる場合もあるので、大腸検査をお勧めします。