

80歳になっても20本以上自分の歯を保とう！

問 健康医療課 (☎内線624)

市では、80歳になっても20本以上の自分の歯を保とうという8020運動を推進し、達成者の表彰を行なっています。自分の歯が20本以上あると、ほとんどの食べ物をかみ砕くことができ、おいしく食事を摂ることができます。また、歯・口腔の健康は、健康寿命がのびることにつながります。



最も歯の本数が多かった曾我 智恵子さん(坂下)
87歳で30本の歯を維持してみえます。
今年は56の方が表彰されました。
表彰された方のお名前を市ホームページでご紹介しています。
右記の二次元コードからご覧ください。



中津川市 歯周病の状況

歯を失う原因の多くは
歯周病です。年齢とともに
歯周病に罹患する人が
増加しています。

中学生
29.2%

(歯肉に炎症のある人の割合)

40歳
50%

(進行した歯周病を有する人の割合)

60歳
73.8%

※中津川市学校歯科健診、中津川市節目歯科健診の結果(令和4年度)より

歯の喪失を予防するためには、お口のトラブルを感じていなくても、歯科医院で定期的に健診を受けることが重要です。若いうちからかかりつけ歯科医を持ち、歯周病を予防して8020を目指しましょう。

確定申告は

簡単・便利なe-Tax♪

自宅からスマホで！



令和5年分の確定申告は、スマホとマイナンバーカードを利用した「ご自宅からのe-Tax申告」をぜひご利用ください。



作成コーナー

確定申告会場

と き 2月16日(金)～3月15日(金) (平日のみ)

・上記期間以外の申告相談日は中津川税務署にお問い合わせください。

ところ 中津川税務署1階会議室(中津川合同庁舎)

※会場への入場には、「入場整理券」が必要です。整理券は、確定申告会場での当日配付、またはLINEアプリを使ったオンラインによる事前発行で入手できます。

※整理券の配付状況に応じ、後日の来場をお願いする場合があります。配付状況は国税庁ホームページから確認できます。

なお、基本的にはご自身のスマホで申告していただきますので、事前にマイナポータルアプリをインストールし、マイナンバーカードをご持参いただくとスムーズに申告できます。

※マイナンバーカードの発行時に設定した下記のパスワードも必要となりますので、ご準備ください。

・利用者証明用電子証明書(数字4桁) ・署名用電子証明書(英数字6桁～16桁)



問 中津川税務署 個人課税第一部門(☎66-1202)

自動音声案内に従って「2」を選択

LINE
国税庁友だち追加