

### 10人中9人は受診しています！ がん検診の精密検査は受けましたか

あなたと大切な人の未来のために、今年度のがん検診で精密検査が必要になった人は、精密検査を受診しましょう。精密検査機関は、熊本県医師会ホームページで確認できます。

……………こんなこと、思っていないませんか……………

#### ●今回たまたま陽性だったのだろう

必ずしも「陽性＝がん」ではありませんが、がんや他の病気の可能性も。詳しい検査が必要です。

#### ●なんともないから大丈夫

早期のがんは自覚症状がほとんどなく、放置すると、症状がないまま進行していきます。

☎すこやか未来課健康増進係  
☎ 63-1133

#### ●がんだったらどうしよう…怖いな…

検査によって病気が見つかり、早い段階で治療を開始できます。早期の発見・治療で生存率は高まります。

#### ●忙しいから精密検査を受けに行けない！

検査は5分から半日で終わります。日々頑張るあなたの体のため、体の状態を確認しましょう。

#### ●過去に精密検査を受けて「異常なし」だった

がん検診では、少しでも病気の可能性があるとき精密検査になります。検査で「治療が必要か」を判断し、「現時点で治療は必要ない」とされても、年月の経過で病気へ進行することもあります。

### 健康づくり講演会を開催します

☎健康づくり推進員協議会事務局  
(すこやか未来課内) ☎ 63-1133

●日時 3月2日(月) 午後1時30分～3時

●場所 文化センター 小ホール

●テーマ 「健康長寿の処方箋」

●内容 ・健康長寿に向けた生活のコツ

・加齢による心身機能の低下と体力の維持について

・カラダの痛みのセルフケア

・認知機能向上のための運動(コグニサイズ)

●講師 松尾洋さん

(株)くまもと健康支援研究所  
代表取締役

●参加費 無料

※事前申し込み不要です。



### 「歯と口の健康」シリーズ⑤(全5回) ～子どもも大人も歯の健康を守ろう～



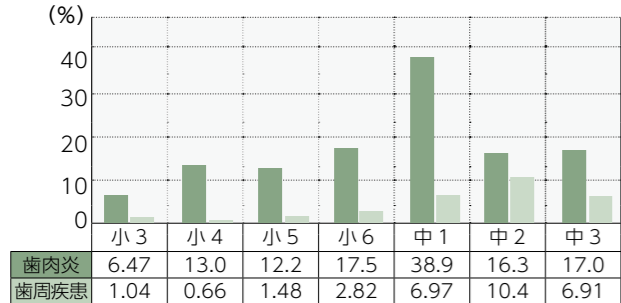
☎すこやか未来課母子保健係  
☎ 63-1153

荒尾市では、むし歯を持つ子の割合が県の平均よりも高い状況にあります。今回は、「歯周疾患」について解説します。

#### <歯周病ってどんなもの?>

歯の周囲の汚れ(プラーク)に含まれる細菌の毒素で歯茎(歯肉)に炎症がおき、歯を支える骨が溶けていく病気です。歯がなくなる原因の1位は、この歯周病です。初期の段階では、自覚症状は出ません。

#### ●荒尾市児童の歯肉の状況(平成30年度)



歯肉炎、歯周疾患にかかる子どもの割合は、小学校高学年から増えていきます。大人では、40～60歳代の50%以上が進行した歯周病であることが、平成28年の県の調査でわかっています。

#### <歯周疾患セルフチェックをしてみよう>

Checklist for periodontal disease self-check with a cartoon character illustration.

#### <こどもも大人もみんなで歯周病・歯肉炎の予防>

予防で1番大事なことは、歯垢をつけないこと。自分では十分だと思っても、歯磨きだけでは不十分なことがあります。2つの効果的な予防方法で、いつまでも健康な歯を目指しましょう。

- ①毎日の歯磨きと、デンタルフロスや歯間ブラシの利用
②定期的な歯科受診での歯石除去

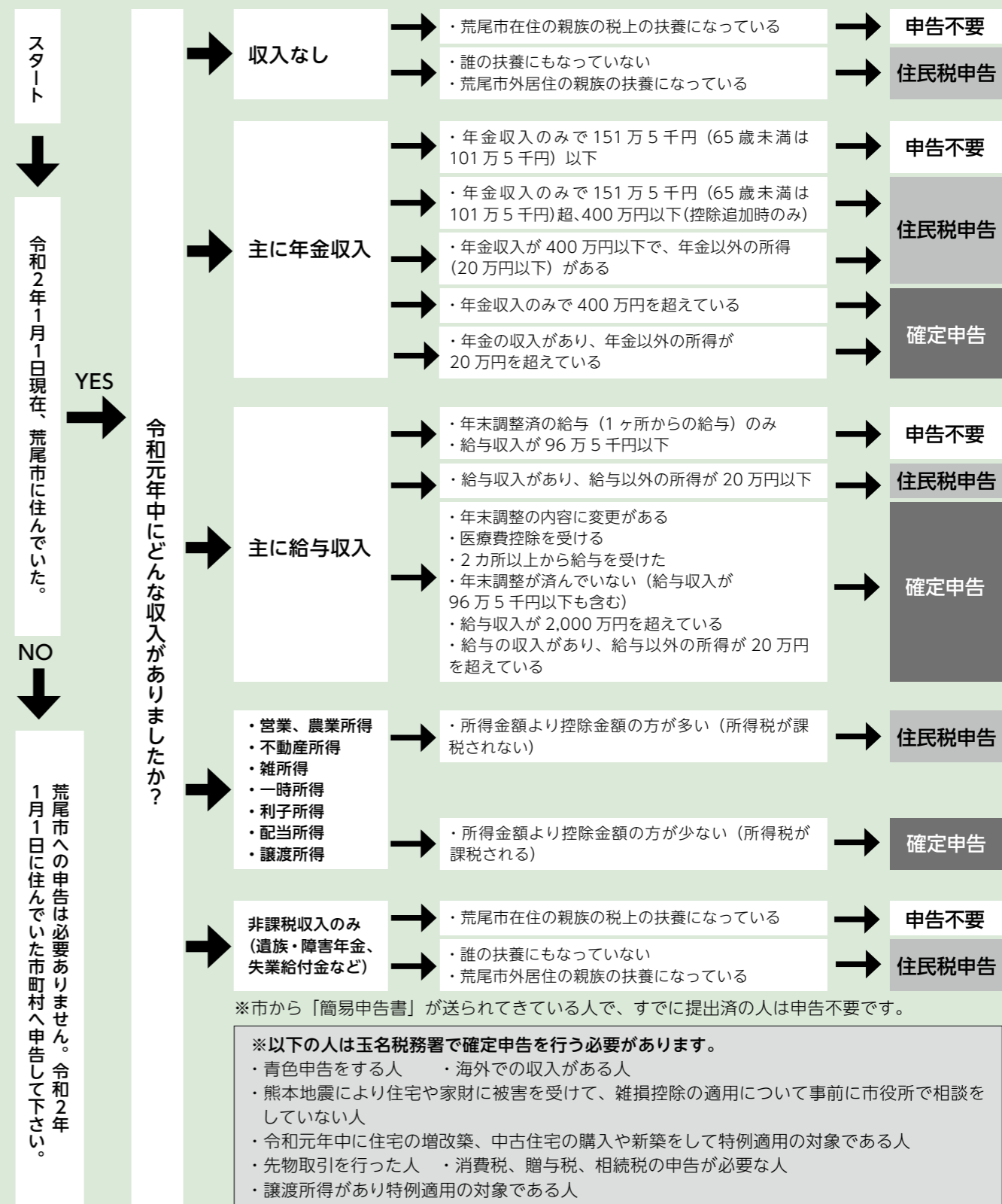
## 申告フローチャート

申告の必要・不要を簡易に判断するフローチャートです。申告が必要かどうか判断にご活用ください。

- ▼年齢は令和2年1月1日現在でお考えください。
▼特例の適用などによってはフローチャートに沿わない場合もあります。ご不明な点は問い合わせください。
※チャート中の「収入」とは総支給額のことであり、「所得」とは収入から計算して割り出す金額です。

※所得についての詳細は、税務署、市役所などで配布している申告の手引きをご覧ください。

所得税の還付を受けるには、チャートに関わらず必ず確定申告が必要です。



上場株式等に係る譲渡所得と配当所得は、所得税と住民税が源泉徴収されている場合に、所得税と住民税とで異なる課税方式が選択できます。住民税の納税通知書が届く前までに、確定申告書とは別に住民税申告書を提出することで選択ができます。