

喫煙で脅かされるお口の健康

「たばこは体に悪い」とは知っていても、お口への影響はご存じですか？

たばこの煙は、体の中で最初に通る「口」にもっとも直接的な影響を与えます。それは、自分の体だけでなく、大切な家族のお口の健康にも関わっているのです。この機会に「お口の健康」と「たばこ」について、一緒に考えてみませんか？

たばこが口に与える影響って？



たばこの煙に含まれる有害物質は、以下のようなさまざまなお口のトラブルを引き起こします。

- ・歯周病
- ・インプラント周囲炎（歯ぐきや歯を支える顎の骨に炎症が起こる）
- ・歯が抜ける
- ・口腔がん
- ・むし歯
- ・口臭
- ・歯ぐきの着色

歯周病は特に注意が必要です



たばこを吸う人は、歯周病になりやすく、進行しやすいことが知られています。通常、歯周病になると歯ぐきが腫れたり、歯ブラシで出血したりと異変に気づくサインがあります。しかし、喫煙者の場合、煙の熱や有害物質の影響で血流が悪くなり、そうしたサインが出にくくなります。その結果、気づかないうちに重度の歯周病になってしまうことも・・・

また、治療を始めても、喫煙者は治りにくい傾向があります。

家族にも広がる「受動喫煙」のリスク



たばこを吸っていない人でも、近くに喫煙者がいると煙を吸ってしまいます。これを「受動喫煙」といいます。受動喫煙によって家族や子どもが以下のような被害を受ける可能性があります。

- ・むし歯
- ・歯周病
- ・歯ぐきの着色

たばこの煙は、吸う本人だけの問題ではありません。家の中や車の中など、知らないうちに大切な人の健康を損なってしまうことがあるのです。

自分も家族も、健康なお口のために・・・



たばこは、紙巻きたばこや葉巻、加熱式たばこ、電子たばこ等、さまざまな種類があります。加熱式たばこや電子たばこの中にはタール数が少なかったり、ニコチンを含まない製品もありますが、いずれもお口の中に少なからず、悪影響を与える影響があります。特に電子たばこはその安全性についてまだ十分に解明されていません。

手遅れになる前に、自分や家族の健康を守るためにも、禁煙について一度真剣に考えてみませんか？そして、年に1回は歯科医院でお口の健康チェックを受けましょう。

国民年金からのお知らせ

ねんきん定期便

問合せ先

〒0155-2581 帯広市西1条南1丁目
役場住民課戸籍年金係 ☎574-2213

日本年金機構では、より身近でわかりやすい年金を目指して、年金加入記録や年金見込額などの情報をお知らせするため、現役加入者の誕生月に「ねんきん定期便」をお送りしています。

「ねんきん定期便」とは

年金記録を定期的にご確認いただけるよう、国民年金・厚生年金の現役加入者の方にお送りするものです。節目年齢（35歳、45歳、59歳）になる方には「封筒」で、それ以外の方には原則として「はがき」でお送りします。一部、節目年齢になる方以外で、封筒でお送りする場合があります。

「ねんきん定期便」で確認できることは

- ①これまでの年金加入期間
- ②これまでの加入履歴に応じた年金見込額（年金受給者（支給停止の方も含む）の方は記載しておりません）
- ③これまでの保険料納付額（厚生年金保険料については、被保険者負担分のみ）
- ④年金加入履歴
- ⑤厚生年金保険の標準報酬月額等の月別状況
- ⑥国民年金保険料の納付状況

※上記すべての内容が送付される方は、「封筒」でお送りする方に限られています。「はがき」でお送りする方の場合、上記の①～③については前年度のものを更新して通知されますが、④は省略し⑤と⑥については直近1年分が通知されます。

ご自分の年金記録等についてご確認ください。

確認したあとの手続きは

「もれ」や「誤り」がある場合のみ
回答してください。

「封筒」でお送りした方

▷同封の「年金加入記録回答票」に記入して返送してください。

「はがき」でお送りした方

▷右記「ねんきん定期便・ねんきんネット専用ダイヤル」にお電話ください。「年金加入記録回答票」をお送りしますので、届きましたら記入して返送してください。

「ねんきん定期便」に関する問合せ

- 「ねんきん定期便・ねんきんネット等専用番号」
☎ 0570 (058) 555 (ナビダイヤル)
- 050 で始まる電話でおかけの場合は
☎ 03 (6700) 1144 (一般電話)

受付時間

月曜日 8:30～19:00
火～金曜日 8:30～17:15
第2土曜日 9:30～16:00

日本年金機構を装った不審なメール・SMSにご注意ください

日本年金機構を装い、お客様の個人情報等を盗み出そうとするメール（ショートメッセージサービス（SMS）を含む。以下同じ）や不審なサイトへ誘導しようとするメールが確認されておりますので、ご注意ください。

事例① 日本年金機構のロゴマークを使用し身分を偽り、お客様のお名前・口座番号等の情報を返信させようとするメール

➡ メールでお客様の口座番号等をお尋ねすることはありません。

事例② 日本年金機構とは全く関係のない不審なサイトに誘導しようとするメール

事例③ 国民年金保険料の支払いの督促を装ったサイトに誘導しようとするメール

➡ SMSによるお知らせ（携帯電話やスマートフォンの電話番号宛のメッセージの送信）を行っておりません。リンク先にアクセスすると、不審なサイトや国民年金保険料の支払いの督促を装ったサイトに遷移しますので、絶対にアクセスしないでください。不審なメールを発見した場合は、「日本年金機構へのご意見・ご要望」よりご連絡をお願いします。【ご意見・ご要望投稿フォーム】 <https://www2.nenkin.go.jp/do/mail/>