

## 産前産後期間の国民年金保険料が免除になります

出産日または出産予定日の属する月の前月から4か月間の国民年金保険料が免除になります。出産予定日の6カ月前から届け出ができ、出産後の届け出はいつでも可能です。

産前産後期間の免除制度は「保険料免除された期間」も保険料を納付していたものとして老齢基礎年金の受給額に反映されます。また、付加保険料が納付できます。

なお、産前産後期間の保険料を前納している場合は全額還付（返金）されます。

届け出については、役場町民課窓口または函館年金事務所で手続きが可能です。

## 国保病院のお医者さん

### 「大丈夫？ 歯周病」

歯科医 鴨田 幸一 先生

私は若い頃からマラソン大会に参加するのが好きでして、あちこちの町で催されるものに申し込んではその大会に備えて、渋々なのですが空いている時間にジョギングをするのが日課でした。ところが約2年前からのコロナウイルスの広まりによる相次ぐ大会の中止と共に、普段行っていたジョギングの回数も徐々に減っていき、今ではほとんど走らない様になってしまいました。そのためかどうかは定かでは無いのですが、最近あまり優れない体調と体型にボヤいては職場の衛生士さんに「加齢・加齢」・「さっさと走ってくればいいっしょ!」と言われるのが日課になってまいりました。

歯周病のお話をさせていただきます。「現在30才以上の人で歯と歯ぐきが健康な人は10人中わずか2人!」この事実を知って驚くと同時に「もしかして自分も?」と不安を感じる人も多いのではないのでしょうか? 歯周病は気づかないうちに進行してしま

う恐ろしい病気です。歯周病の原因となるのが歯の表面に付着しているネチネチとした汚れです。

日頃の歯みがきではすべてを取り除くことが難しい汚れですが、この中で増殖した悪い菌により最悪の場合は歯が抜けてしまうこともあります。歯周病は歯磨きを怠るなど口の中が不衛生になることから始まります。初期の段階でしっかりと汚れを落とし衛生的に保てば元に戻ります。しかし放置を続けると重症化し、そうなる元に戻すことはかなり難しくなります。たとえ今症状が無くとも、どのような状態かを確認するために歯科の受診をお勧めします。

残念ながら今の状況がすぐには変わるとは思えず、それぞれの方々の生活習慣・楽しみもおのずと制限を受けあまり良くない状態が続いているかも知れません。今一度気をつけてみたいものです。私もコロナが発生する前の気持ちを思い出し、それを忘れずに日々ハツラツと過ごせたらと思います。