



シリーズ マイナンバー 制度 Vol.4

企画課政策推進係
☎0824-73-1112

1 番号通知カードが送付されます

広報しようばら9月号でお知らせしましたとおり、住民票のある住民一人一人に個人番号が通知されます。世帯ごとに世帯員の通知カードを同封した

簡易書留が世帯主あてに送付されます。(庄原市は11月下旬〜12月初旬に配達予定)
※個人番号は来年1月以降、税の申告などで必要となります。当面、勤務先に「本人と被扶養者」の個人番号を提示する必要がありますので大切に保管しておいてください。

番号通知カードと一緒に、個人番号カードの申請書も同封されていますが、個人番号カードは、当面の行政手続に必要なものではありませんので申請の義務はありません。

2 公的個人認証(電子証明)

新しい個人番号カードには、所得税の電子申告に使用する公的個人認証(電子証明書)が記録されますが、番号カードの交付が来年の1月〜2月に集中するため、所得税の申告時期にカード交付が間に合わないことが考えられます。

現行の住基カードをお持ちの方

来年の申告までに電子証明書の有効期限が切れてしまう方は、12月22日までに現行の住民基本台帳カードで電子証明書の更新手続を済ませておいてください。電子証明書は3年間有効なもので登録されます。

母子保健 だより

仕上げ磨き

保健医療課健康推進係 ☎0824・73・1255

文：広島県歯科衛生士会
三次・庄原地区会 会長 佐々木 みほ

8020を目標に

80歳になっても自分の歯を20本以上維持しようという「8020運動」は、乳歯から永久歯に生え変わり、一生自分の歯で過ごすための「お口の健康目標」です。

生後6カ月を過ぎるころから乳歯は少しずつ生えていき、この運動のスタートラインに立つこととなります。そして、この頃から口内の環境も変わってきます。

乳歯が生え始めたら「仕上げ磨きをしましょう」と言われます。この時期の仕上げ磨きは、長時間になると子どもは飽きてじっとしていないので、短時間で丁寧に手早く磨くようにしましょう。早く磨かないといけないと思えば入ると、痛みが嫌がります。

歯ブラシは必ず2本準備します。1本は歯ブラシを持ち口に入れる習慣をつける「子ども用」、もう一本は「仕上げ磨き用」です。

自分できちんと磨けるよう見守って

仕上げ磨きをする時は口の中がよく見え、頭が安定できる体勢で軽い力で小刻みに動かして磨きます。そして磨き終わるとしっかりと褒めてあげることが大切です。

仕上げ磨きは、手首の返しができる奥歯の内側まで磨けるようになる小学校高学年までが理想と言われていますが、なかなか難しいものです。「自分の歯がきちんと磨けるようになるまで」見守ってあげてください。

