

さあ 自宅で e-Tax! 確定申告書等作成コーナー

- 自動計算** ▶画面の案内に沿って入力するだけで作成・送信♪
- 自動入力** ▶マイナポータル連携でデータをまとめて入力♪
- 自宅から** ▶確定申告はご自宅で! スマホで申告できます♪

確定申告書等作成コーナーの便利な機能

- ▶カメラで給与所得の源泉徴収票を読み取り自動入力!
- ▶スマートフォン*がICカードリーダーの代わりにマイナンバーカード情報を読み取り!
*マイナンバーカード読取対応のスマートフォンで、マイナポータルアプリのインストールが必要。
- ▶青色申告決算書・収支内訳書がスマートフォンで作成可能に!
パソコンの画面もリニューアル!

確定申告書等作成コーナー



作成コーナー 検索

入力方法は動画でチェック!



確定申告 動画 検索

確定申告の市役所相談会場は事前予約制になります

問い合わせ 税務課市民税係 ☎0035

市役所相談会場（史料館ホール、榛原庁舎）では、令和4年分の所得税等の確定申告・市県民税申告から、事前予約制を導入します。**申告相談の際は、必ず事前予約の上、ご来場ください。**

[申告期間] 2月16日(木)～3月15日(水)

事前予約は、次のいずれかの方法で受け付けます。

[インターネット予約]
2月1日(水) 午前9時～ 受付開始

[電話予約]
2月8日(水) 午前8時30分～ 受付開始

詳しくは、広報まきのほら12月号、または市ホームページをご覧ください。



牧之原市 確定申告 相談会場 検索 市ホームページ

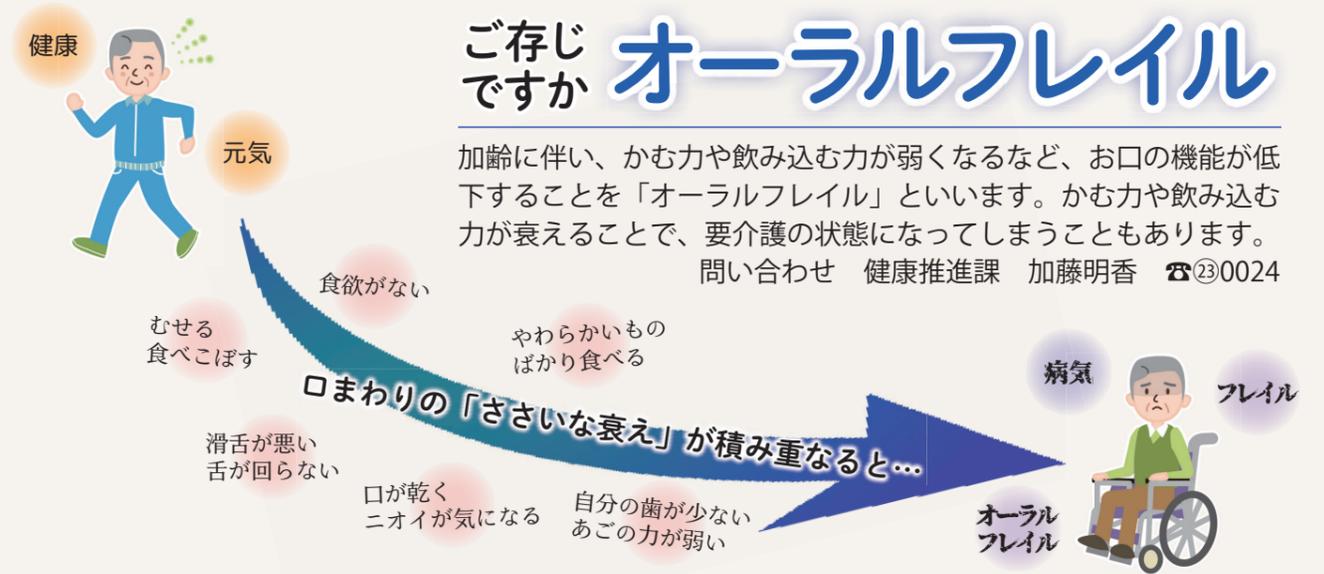
電話予約は混み合うことが予想されます。**受付期間中は24時間いつでも予約可能な、インターネット予約が便利です!**
予約の入力は**5分程度**で終わります。

	インターネット予約	電話予約
アクセス先・電話番号	パソコンやスマートフォン、タブレットから予約可能です。  予約フォーム	予約受付専用ダイヤル ☎050 (3184) 4185
事前予約受付締切	申告相談希望日の3日前の午後11時59分 (例) 希望日が2月16日(木)の場合、2月13日(月)午後11時59分 (電話予約は午後5時) まで受け付け * 3月13日(月)～15日(水)分の受付締切は、インターネット予約・電話予約ともに3月10日(金)午後5時	申告相談希望日の3日前の午後5時 (3日前が土・日曜日の場合は、その直前の金曜日の午後5時)

* 通送料・通話料は予約者負担です。

ご存じですか オーラルフレイル

加齢に伴い、かむ力や飲み込む力が弱くなるなど、お口の機能が低下することを「オーラルフレイル」といいます。かむ力や飲み込む力が衰えることで、要介護の状態になってしまうこともあります。
問い合わせ 健康推進課 加藤明香 ☎0024



健康 → 元気 → 食欲不振 → やわらかいものばかり食べる → 病氣 フレイル

むせる 食べこぼす → 滑舌が悪い 舌が回らない → 口が乾く ニオイが気になる → 自分の歯が少ない あごの力が弱い

口まわりの「ささいな衰え」が積み重なると...

自分の口の健康状態を知って オーラルフレイル対策を

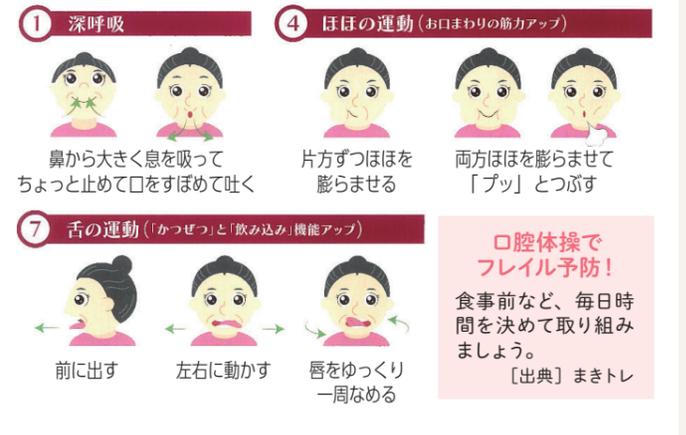
オーラルフレイルは、自分では気づきにくいものです。右の表でチェックしてみましょう。点数が高いほど、口の健康状態が心配されます。1点でもついた人には「口腔体操」をおすすめします。口腔体操で口の周りの筋肉を動かすことにより、ロや舌の動きが滑らかになり、オーラルフレイルを予防することができます。

質問	はい	いいえ
半年前と比べて、かたい物が食べにくくなった	2	
お茶や汁物でむせることがある	2	
義歯を入れている	2	
口の渇きが気になる	1	
半年前と比べて、外出が少なくなった	1	
さきイカ、たくあんくらいのかたさの物をかむことができる		1
1日2回以上、歯を磨く		1
1年に1回以上、歯医者に行く		1

[オーラルフレイルの危険性]
▶合計0～2点=低い ▶合計3点=あり ▶合計4点以上=高い

口腔体操でコロナ禍を乗り越えよう

口の周りの筋肉は「表情筋」ともいわれ、コミュニケーション上も大切な役割を果たしています。しかし、コロナ禍でマスクをする生活が長引いている現在、顔が隠れている安心感から表情筋を動かさなくなり、おしゃべりをする機会も減っています。その結果、口角が下がり、頬のたるみやしわ、ほうれい線が目立ってきたり、口の機能低下が進んだりすることが心配されます。口の健康は、全身の健康につながります。オーラルフレイルを高齢者だけの問題と捉えず、若い世代の皆さんにも、オーラルフレイルの予防のため、口腔体操の実践をおすすめします。



1 深呼吸
鼻から大きく息を吸って、ちょっと止めて口をすぼめて吐く

4 ほほの運動 (お口まわりの筋力アップ)
片方ずつほほを膨らませる
両方ほほを膨らませて「プッ」とつぶす

7 舌の運動 (「かつぜつ」と「飲み込み」機能アップ)
前に出す
左右に動かす
唇をゆっくり一周なめる

口腔体操でフレイル予防!
食事前など、毎日時間を決めて取り組みましょう。
[出典] まきトレ

お口のいきいきチェック会

仲良しグループでお口の健康について学び、オーラルフレイルを予防しませんか。
[対象者] 65歳以上の市民グループ
[会場] 市内の集会場など
[申込先] 健康推進課 ☎0024

[1回目]
▶オーラルフレイルチェック
▶講話(お口の健康について、口腔体操)
▶寸劇(オーラルフレイルを知ろう)

[2回目]
▶オーラルフレイルチェック
▶歯科衛生士講話(かむことの効能・口腔体操継続の確認)
▶栄養士講話(かむ食材メニューの提案)