

# 令和元年分 年末調整説明会を開催します

給与所得者に係る「年末調整説明会」を下記の日程のとおり開催します。当日は、「年末調整のしかた」及び「給与所得の源泉徴収票等の法定調書の作成と提出の手引」などのパンフレットを用いて説明しますので、ご出席の際にはご持参くださいますようお願いいたします。

## 【説明会の日程】

開催日	時間	会場
11月15日（金）	午後1時30分から約2時間程度	町庁舎4階 講堂

年末調整説明会に引き続き、消費税の軽減税率制度等の説明会も併せて開催します。

# 令和元年分 決算説明会・消費税説明会のお知らせ

税務署では、事業所得者を対象に青色申告決算書・白色申告決算書の作成方法や消費税などについて、下記のとおり説明会を開催いたします。なお、説明会の講師は税務署職員と税理士が行います。

## 【決算説明会】

対象所得	開催日	時間	会場
不動産所得	11月28日（木）	午前10時から （約2時間）	諏訪商工会館 5階大会議室
事業所得	12月2日（月）		下諏訪商工会議所会館 3階大会議室
農業所得	12月12日（木）	午後1時30分から （約2時間）	JA信州諏訪田中線センター 会議室（岡谷市若宮2丁目）

## 【消費税説明会】

対象所得	開催日	時間	会場
事業所得	11月27日（水）	午前10時から （約2時間）	岡谷商工会館 3階ホール
農業所得	12月6日（金）		JA信州諏訪茅野北部支所※ 会議室 （茅野市豊平）※旧豊平支所（10/26～名称変更）

■問い合わせ 諏訪税務署 電話52-1390（代表）

自動音声案内の「2」をお選びください。税務署の担当部署におつなぎします。

## 歯科コラム dental column

vol.4

かくかんせつしょう

## 顎関節症について

顎関節症とは、顎の痛み（顎関節痛、咀嚼筋痛）、口を開け閉めしたときに鳴る雑音（顎関節雑音）、口が開きにくい（開口障害）が主要症候です。その中には顎を動かす筋肉の痛みを主な症状とする咀嚼筋障害、顎関節の痛みを主な症状とする顎関節痛障害、顎関節の中の関節円板（顎関節の中にありクッションの役割をしている組織）のずれが生じる顎関節円板障害、顎関節の骨の形に変化が生じる変形性顎関節症があります。

「顎関節症」に該当する人は多数にのぼります。ある調査では、顎関節症に該当する日本人は全体の約15%であり、特に20代～30代の成人女性では30%を超えるという結果が出ています。顎関節症は、虫歯、歯周病にならぶ第三の歯科疾患ともいわれ、学校歯科健診にも取り入れられているほどです。

代表的な顎関節症の治療方法としては、以下のものがあります。①原因となる生活習慣を改善するための「生活指導」で顎への負担を減らすため硬い食べものを避ける、頬杖をやめることや姿勢をよくする、くいしばりをやめる、そして過度なストレスを避ける。②マッサージやホットパック、低周波治療やレーザー照射を含めた物理療法と開口訓練、筋肉増強訓練などの運動療法をまとめた「理学療法」③消炎鎮痛剤を投与する「薬物療法」④睡眠時のはぎしりやくいしばり時の顎関節部への負荷を軽減するために、上顎または下顎の全歯列を覆うマウスピース装置を使った「アプライアンス療法」。これらの治療でも症状がよくなる場合は、関節内洗浄や手術による骨削合などの「外科的療法」を検討することとなります。

一時的な顎や筋肉の痛みであれば自然に治ることもありますが、顎関節症にはいろいろな病態が含まれていることや、鑑別が必要な他の疾患が存在する場合もあるので、放っておかずに、歯科医院を受診することをお勧めします。症状が増悪するほど治療が困難になることもあるため、異常を感じたら迷うことなく、かかりつけの歯科医院で相談してみてください。

■問い合わせ 岡谷下諏訪歯科医師会 電話 23-8320

