

健康日本21 かりや計画推進
なるほど健康情報

目指そう
健康長寿

テーマ

飲みすぎ注意！
アルコールとの付き合い方

問 保健センター (☎23-8877) ID 1003323

適量のお酒は、虚血性心疾患（心筋梗塞や狭心症など）の予防に効果があり、コミュニケーションの円滑材料となります。しかし飲みすぎると、急性アルコール中毒、痛風、アルコール性肝炎、高血圧、糖尿病、喉頭がんや食道がんなど消化器系のがん、大脳の萎縮、アルコール依存症などを引き起こします。

◆適正飲酒の10カ条 出典（公社）アルコール健康医学協会

1. 談笑し 楽しく飲むのが 基本です
2. 食べながら 適量範囲で ゆっくりと
3. 強い酒 薄めて飲むのが オススメです
4. つくろうよ 週に二回は 休肝日
5. やめようよ きりなく長い 飲み続け
6. 許さない 他人への無理強い イッキ飲み
7. アルコール 薬と一緒に 危険です
8. 飲まないで 妊娠中と 授乳期は
9. 飲酒後の 運動・入浴 要注意
10. 肝臓など 定期検査を 忘れずに

◆節度ある適切な飲酒量（純アルコール20g/日）

日本酒	ビール	ウイスキー	焼酎	ワイン	チューハイ
15%	5%	40%	25%	12%	7%
1合	中瓶1本 (500ml)	ダブル1杯 (60ml)	コップ半分 (100ml)	小グラス2杯 (200ml)	缶1本 (350ml)
					

※目安であり、弱い人や若い人、女性の適量はより少なくなります。

ねんきん
情報プラス

今回はこれ

国民年金保険料の追納

問 刈谷年金事務所 (☎21-2110)

国民年金保険料の免除（全額免除、一部免除、法定免除）、納付猶予、学生納付特例の承認を受けた期間があると、保険料を全額納めた場合に比べて、将来受け取る年金の額が少なくなります。ただし、免除などの承認を受けた保険料を後から納付（追納）することで、将来受け取る老齢基礎年金の年金額を増やすことができます。

※ 10年以内に国民年金保険料の免除、納付猶予、学生納付特例の承認を受けた期間がある人

※ 老齢基礎年金を受給している人は追納不可

※ 手続場所 刈谷年金事務所

【注意事項】

- 保険料の免除、納付猶予、学生納付特例の承認を受けた期間のうち、原則古い期間の保険料から納めることとなります。
- 免除などの承認を受けた期間の翌年度から起算し、3年度目以降に追納をする場合には、承認を受けた当時の保険料額に経過期間に応じた加算額が上乗せされます。

例：令和5年12月に、平成25年12月分の全額免除分を追納する場合

追納する保険料額…15,220円（当時の保険料額…15,040円）

※ 保険料額および加算額は年度により異なります。