

保健 だよ

お問い合わせ 保健センターげんき荘 ☎0982(73)1717

お酒との上手な付き合い方

お酒は適量であれば、「百薬の長」となりますが、飲みすぎると体にいろいろな健康障害を起こします。忘年会やお正月、新年会など楽しいイベントが立て続けにあるこの時期には、特にお酒の飲みすぎには注意しましょう。
今回は、上手にお酒と付き合いっていくポイントを紹介します。

〇お酒の適量

厚生労働省が推進する国民健康づくり運動「健康日本21」では、「節度ある適度な飲酒」は、1日平均純アルコールで20g程度とされています。しかし、まったくお酒を飲まない人が、健康のために無理に飲酒することはおすすめできません。

【純アルコール20gの目安量】

- ビール…中瓶1本(500ml)
- 発泡酒…ロング缶1本(500ml)
- 焼酎(25度)…0.6合(100ml)
- 日本酒…1合(180ml)
- ウイスキー／ブランデー…ダブル1杯(60ml)
- ワイン…グラス2杯(240ml)
- 缶チューハイ(7%)…1本(350ml)



〇お酒を飲むときのポイント

①週に2日は、休肝日をつくりましょう。

お酒を飲むと、肝臓には中性脂肪が蓄積されます。胃や腸といった消化器官の粘膜も荒れてきます。これら臓器の修復のために、週に2日程度の休肝日を作ることが必要です。
ただし、休ませたからといって他の日に大量飲酒は控えめに。ノンアルコールのドリンクなども活用しましょう。

②女性・高齢者はお酒の量は少なめにしましょう。

一般に女性は男性に比べてアルコール処理能力が低いので、22g/日程度以上の飲酒で、健康障害の危険性が高くなります。また、高齢になるほど、若い世代より酔いやすくなるため、飲酒量を減らすよう心がけましょう。



〇お酒と一緒に楽しみたいおすすめのおつまみ

お酒には食欲促進の作用があるので、おつまみの量や種類に注意しましょう。

エネルギーが高いものや血圧を上げる塩分の強いものはなるべく避けて、たんぱく質を多く含んだ魚や肉、ビタミン、ミネラル、食物繊維を多く含んだ野菜や穀物、果物などをバランスよく摂るように心がけましょう。

【たんぱく質・ビタミン・ミネラルが豊富なおつまみ】

- サラダ・野菜の煮物・酢の物・枝豆・刺身
- 焼き魚・焼き鳥・冷奴・卵焼き



【高カロリー・脂質・塩分が多いおつまみ】

- 唐揚げ・天ぷら・ソーセージ・フライドポテト
- 揚げ出し豆腐・焼きそば



ね 便 り ん

お問い合わせ 町民生活課 国民年金係 ☎0982(73)1203

国民年金保険料は全額税控除の対象です

国民年金保険料は、掛金の全額を社会保険料として課税所得額から控除できます。国民年金保険料を支払うことで、自身の年金が増え、さらに節税ができます。期限があるので、支払い忘れがないか確認しましょう。

税控除対象にするには支払期限があります

令和4年12月31日(土)までに支払った国民年金保険料が、本年分の確定申告の際に控除対象としてご使用できます。

新型コロナでもなくとも、所得によっては免除できる場合がありますので、この機会にぜひ国民年金窓口にご相談ください。

日本年金機構延岡年金事務所 国民年金課

☎ 0982 - 21 - 5424

自動音声に切り替わります。

2 → 2 の順でプッシュボタンを押します

納付が難しい場合は

新型コロナによる国民年金保険料特例免除の申請ができます。

- 税金等の支払い期限猶予とは異なり「支払い免除」または「支払い額減額」となります。
- 帳簿などの証明書類は必要ありません。所得の申立書を記入すればOKです。
- 以前コロナ免除を申請し「支払い額減額」となった方も、さらに所得が下がった場合、再度免除申し込みが可能です。



郵便
ありがとうございます

広報係にお寄せいただいたお便りの一部をご紹介します。紙面の都合上、要約させていただく場合がありますのでご了承ください。

町制施行100周年の記念品にペットボトルのお茶が入っていたが、高千穂高校の「安信茶」が使われていなかったか疑問に思います。
(ウシウシです・30代)

総務課より

ご意見ありがとうございます。
今回、式典でお配りしたお茶につきましては、コロナ禍での店の応援を兼ね、町内の複数のお店にお願いをしました。
一部「安信茶」が入っていた方がおりますが、取り扱いのないお店などにつきましては、揃えられるもので対応していただきましたので、それ以外のお茶が入ったことをご理解いただければと思います。
今後、イベント等におきまして検討させていただきます。

郵便はがき

8 8 2 1 1 9 0



高千穂町役場
企画観光課 行



ご住所 □□□□□□□□

電話番号 () -

おなまえ

ペンネーム

※記入がない場合はイニシャルで表記させていただきます

点線に沿ってお切りください(郵便はがき専用)