

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ため、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



免除・納付猶予している人は追納がおすすめ

老齢基礎年金の年金額を計算するときに、保険料の免除や猶予の承認を受けた機関がある場合は、保険料を全額納付した場合と比べて年金額が低額となります。
10年以内であれば、あとから納付(追納)できます。

免除・猶予を受けた期間の年金額

- 全額免除 …保険料を全額納付した場合の年金額の2分の1が支給されます。
- 4分の3免除 …保険料を全額納付した場合の年金額の8分の5が支給されます。
- 全額免除 …保険料を全額納付した場合の年金額の8分の6が支給されます。
- 4分の1免除 …保険料を全額納付した場合の年金額の8分の7が支給されます。
- 納付猶予・学生特例…
納付猶予の期間は、老齢基礎年金、障害基礎年金、遺族基礎年金を受け取るために必要な受給資格期間にカウントされますが、老齢基礎年金の受給額が増えることはありません。

制度を利用している人は追納ができます

このような免除・納付猶予期間は、10年以内であれば後から納付(追納)して、老齢基礎年金額を増やすことができます。例えば、平成26年1月分は令和6年1月末までに追納できます。
※承認等をされた期間のうち、原則として古い期間から納付していただきます。
※保険料の免除もしくは納付猶予を受けた期間の翌年度から起算して、3年度目以降に保険料を追納する場合は、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ので、早めの追納をおすすめします。



お便り ありがとうございます

お寄せいただいたお問い合わせ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。

表紙について、印象に残るものを撮ってほしい。
議会だよりのように公募してはどうでしょうか。
その際は、粗品を張り込んでください。
(ペンネーム：元OB 80代・男性)

企画観光課広報係より

貴重なご意見ありがとうございます。
過去の表紙で気に入った写真があったと書かれております。ホッとしています。ありがとうございます。
表紙の写真につきましては、取材先でのひとコマや外出する際、何かいいものがあればとカメラを持っています。カメラの性能が良くても腕前や感性といったものがなかなか身につかず、印象に残るものや想いがうまく伝えられず申し訳ございません。
表紙の公募につきましては、係の職務(職責)として、これまでどおりとさせていただきますので、ご了承くださいようお願い申し上げます

点線に沿ってお切りください(郵便はがき可)

郵便はがき

料金受取人払郵便

延岡局承認

766

差出有効期限
令和6年12月
31日まで

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