



お問い合わせ 保健センターげんき荘 ☎0982(73)1717

お酒について

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時期ですが、お酒の飲みすぎには注意しましょう。今回は、お酒についての情報を一部ご紹介します。

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。

【純アルコール20gの目安量】

- ・ビール…中瓶1本(500ml)
- ・焼酎(25度)…0.6合(100ml)
- ・ウイスキー／ブランデー…ダブル1杯(60ml)
- ・缶チューハイ(7%)…1本(350ml)



- ・発泡酒…ロング缶1本(500ml)
- ・日本酒…1合(180ml)
- ・ワイン…グラス2杯(240ml)



アルコール量の計算式

摂取量 (ml) × (度数 (%)) ÷ 100 × 0.8 (比重) = 純アルコール量 (g)

我が国における疾病別の発症リスクと飲酒量(純アルコール量)

疾患などの発症リスクにも着目するなどして、健康に配慮することも大切です。疾病別の発症リスクが上がる飲酒量について研究がなされています。なお、飲酒による疾患への影響については個人差があります。

	疾 病 名	飲酒量『純アルコール (g)』	
		男 性	女 性
		研究結果 (参考)	研究結果 (参考)
1	脳卒中 (出血性)	150 g / 週 (20 g / 日)	0 g <
2	脳卒中 (脳梗塞)	300 g / 週 (40 g / 日)	75 g / 週 (11 g / 日)
3	虚血性心疾患・心筋梗塞	※	※
4	高血圧	0 g <	0 g <
5	胃がん	0 g <	150 g / 週 (20 g / 日)
6	肺がん (喫煙者)	300 g / 週 (40 g / 日)	データなし
7	肺がん (非喫煙者)	関連なし	データなし
8	大腸がん	150 g / 週 (20 g / 日)	150 g / 週 (20 g / 日)
9	食道がん	0 g <	データなし
10	肝がん	450 g / 週 (60 g / 日)	150 g / 週 (20 g / 日)
11	前立腺がん (進行がん)	150 g / 週 (20 g / 日)	データなし
12	乳がん	データなし	100 g / 週 (14 g / 日)

アルコールウォッチ

お酒に含まれる純アルコール量を計算できる「アルコールウォッチ」があります。飲んだお酒の種類・量を選択するだけで、純アルコール量と、分解時間が把握できます。

スマホやパソコンからは是非検索してみてください♪



お問い合わせ 町民生活課 国民年金係 ☎0982(73)1203

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、学生納付特例を受けた期間がある場合は、保険料を全額納付した場合と比べて年金額が少なくなります。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 …保険料を定額納付した場合の年金額の2分の1が年金給付に反映されます。
- 4分の3免除 …免除されない保険料を納付した場合、年金額の8分の5が年金給付に反映されます。
- 全額免除 …免除されない保険料を納付した場合、年金額の8分の6が年金給付に反映されます。
- 4分の1免除 …免除されない保険料を納付した場合、年金額の8分の7が年金給付に反映されます。
- 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、老齢基礎年金額の受給額には反映されません。

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・猶予を受けた期間の保険料は、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28年1月分は令和8年1月末までに追納できます。

※免除などを受けた期間のうち、原則として古い期間から納付していただきます。

※免除など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。

高千穂町消防団ラッパ隊募集

高千穂町消防団ラッパ隊では、随時隊員を募集しています。

ラッパ隊は、出初式や操法大会などの式典において演奏をします。

- ・年齢18歳以上(高校生を除く)。
- ・性別は不問。
- ・楽器経験者はもちろん初心者も大歓迎です。



お問合せ 総務課 消防防災係
電話 73-1200

郵便はがき

料金受取人払郵便

延岡局承認
74

差出有効期限
令和8年12月
19日まで

8 8 2 1 1 9 0

宮崎県西臼杵郡
高千穂町大字三田井 13 番地

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