

お酒と健康くお酒と正しく付き合ひましよう

これから、年末年始にむけ、お酒を飲む機会が増えてきます。「百薬の長」ともいわれるアルコールですが、飲みすぎは健康障がいやまねく要因となります。アルコールの影響と適量を知り、アルコールと上手につきあいましょう。

○アルコールの影響を理解しましょう

適量ならば・・・

精神的リラックス：思考や判断などの高度な機能が適度に抑えられ、精神的にリラックスすることができます。

食欲増進：適量のお酒は胃液の分泌を高めると同時に胃の血流も増えるので、食欲が増し、消化が良くなります。

動脈硬化を予防：血液循環がよくなり、心筋梗塞や狭心症といった心臓に関する病気を防ぐ効果があります。

飲みすぎると・・・

酩酊めいてい：飲酒により、眠くなったり、判断力が鈍くなったりするため、交通事故の原因となります。また、短時間の大量の飲酒は急性アルコール中毒の原因となります。

臓器障がい：肝炎、肝硬変、脳卒中、がん等の多くの疾患と関係があります。

依存症：長期にわたる大量の飲酒はアルコール依存症の原因となります。

未成年者、胎児への影響：未成年者の飲酒は健康への影響が大きく、また妊娠している女性の飲酒は、胎児に悪影響を及ぼす危険があります。

○節度ある適度な飲酒を心がけましょう

1日あたりの純アルコール摂取量が20gを超えると、死亡率が増加することから「節度ある適度な飲酒」として、1日当たりの飲酒量は純アルコール換算で20g以下が適当であるとされています。

ただし、お酒を飲む習慣のない人に飲酒を勧めるものではありません。また、女性や65歳以上の高齢者、少量のお酒で顔が赤くなるお酒の分解能力の低い人などではより少ない量が望ましいとされています。

適正飲酒の10か条

- 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、薄めて飲むのがおススメです
- ④ つくろつよ、週に2日は休肝日
- 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
しない、許さない

未成年者飲酒、飲酒運転

(出典：アルコール健康医学協会)

◇純アルコール20gの目安

種類	アルコール度数	飲用量
ビール	5%	中びん1本(500ml)
焼酎	20%	0.6合(約110ml)
日本酒	15%	1合(180ml)
ウイスキー	43%	ダブル1杯
ワイン	14%	1/4本(約180ml)
缶チューハイ	5%	1.5缶(約520ml)

▼問い合わせ先 健康福祉課 福祉人権係

☎(56) 9128

FAX(56) 7493

メタボ撃退!! バランス料理教室募集

「おいしいものは食べたいけれど、最近健診結果が悪くなってきた・・・」「自分の食生活を振り返ってみたい・・・」等、食生活について見直してみませんか?

- ▼対象=町内にお住まいの40歳～69歳の方
- ▼日程=1月19日(火)・26日(火)・2月5日(金)の3日間
- ▼時間=午前10時～午後1時30分(受付=午前9時50分～)
- ▼場所=上三川いきいきプラザ 栄養指導室(2階)
- ▼費用=1回500円
- ▼持ち物=エプロン、三角巾、スリッパ、米半合、筆記用具、健診結果
- ▼内容=保健師・管理栄養士の講話、調理実習
- ▼申込み先=健康福祉課 健康増進係 ☎(56) 9132

国民年金

国民年金保険料の納め忘れはありませんか？

国民年金は、老齢基礎年金だけでなく、万が一の時の障がい基礎年金・遺族基礎年金があり、生涯にわたってあなたの生活をサポートする制度です。

しかし保険料の未納期間がありますと、将来受け取る老齢基礎年金の年金額が少なくなり、最悪の場合には年金が受けられない可能性もあります。

将来確実に年金を受けていただくためにも、保険料はきちんと納めましょう。

納め忘れがありますと、電話や通知でのご案内や、社会保険事務所の職員や国民年金推進員がご自宅にお伺いすることがあります。

一部納付（一部免除）が承認になっている方（「3/4免除」、「半額免除」、「1/4免除」）は、納めるべき保険料を納めませんと、その期間は免除の扱いではなく、未納扱いとなってしまいます。

納付書がお手元にない場合は再発行いたしますので、お近くの社会保険事務所までご連絡ください。

さかのぼって過去の分を納めることができるのは2年前の分までですので、ご注意ください。

納付督促を行っているにもかかわらず、保険料の負担能力がありながら納付義務を果たしていただけない場合は、財産を差し押さえる強制徴収を実施しています。

▼問い合わせ先＝保険課 国保年金係 ☎(56) 9134 宇都宮西社会保険事務所 ☎028(622)4222

出産育児一時金の支給額と支給方法が変わりました

①支給額を4万円引き上げました

医療保険制度（健康保険や国民健康保険など）における出産育児一時金については、平成21年9月までは、原則38万円※を支給していましたが、平成21年10月1日以降の出産からは額を4万円引き上げ、原則42万円※となりました。

※「産科医療補償制度」に加入している病院等で分娩した等の場合に限ります。それ以外の場合は、35万円から4万円引き上げた額の39万円となります。

②出産育児一時金を直接病院等に支払えるようになりました

以前は、高額な出産費用を病院等にお支払い後、申請していただいた上で出産育児一時金を支給していました。

そこで、手元に現金がなくても安心して出産できるようにするため、平成21年10月からは、原則として各医療保険者（健康保険や国民健康保険など）から直接病院等に出産育児一時金を支払う仕組み※に改められました。

※出産費用が出産育児一時金の支給額の範囲内で納まった場合には、その差額は後日、被保険者から医療保険者に請求していただくこととなります。

なお、この支給の見直しは、平成21年10月から平成23年3月までの暫定措置です。不明な点は、加入している医療保険者にお問い合わせください。

▼国民健康保険の場合の

問い合わせ先＝

保険課 国保年金係

☎(56) 9134

