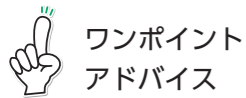


健康ひろば

みんな健康！
元気・いきいき寄居町！



お酒と上手につきあおう！



1月は、新年会などでお酒を飲む機会が多くなります。適度な飲酒は気分をリラックスさせストレス解消になりますが、アルコールは摂り過ぎると体にさまざまな悪影響を与え「毒」になります。お酒の適正量を知って、飲み過ぎを予防しましょう。

▶お酒に強い人？弱い人？

肝臓で働くアルコール代謝専門の酵素（アセトアルデヒド脱水酵素）の働きが強さが、お酒に「強い」「弱い」を決めます。酵素は遺伝するもので日本人の4割近くの方は、この酵素の働きが弱く、外国人に比べてお酒に弱い体質の人が多くいわれています。

▶アルコール分解にかかる時間

お酒を飲むと、アルコールが胃や小腸で吸収され、血液に溶け込み30分でアルコール濃度がピークを迎えます。その後、肝臓に運ばれ分解されます。肝臓が分解できるアルコールの量は、体重60～70kgの方で、1時間に5～9gくらいといわれています。また、大量のアルコールを摂取し、酵素の働きが追いつかずにアルコールが十分に分解されな

いと、胃もたれ・吐き気・頭痛といった、いわゆる二日酔いの症状が出てきます。

▶飲酒の適正量は1日に日本酒1合程度

1日に摂取する純アルコールの適正量は20g程度です。1日の飲酒が適正量の2倍を超えると生活習慣病のリスクが高まります。



▶二日酔いにならないための3ステップ

①お酒を飲む前に

牛乳やヨーグルトを摂ると、胃の粘膜を保護し、急速なアルコールの吸収を抑えることができます。

②お酒を飲んでいるときにオススメのおつまみ

豆腐・チーズ・鮭(肝機能を高める良質のたんぱく質が豊富)、落花生(アルコールを分解するときに必要なビタミンB1が豊富)

③お酒を飲んだ後に

アルコールには利尿作用があるため、脱水予防のために水分補給を十分に行いましょう。

大里広域市町村圏組合 介護保険特別会計決算のお知らせ！

平成30年度大里広域市町村圏組合介護保険特別会計の決算が確定しましたので、主な内容についてお知らせします。歳入総額は301億9,554万2,012円で、対前年度比3.46%増、歳出総額は293億2,880万7,780円で、対前年度比3.33%増となりました。なお、平成30年度の歳入歳出差引額は8億6,673万4,232円です。

☎大里広域市町村圏組合介護保険課 ☎501・1330

歳入項目	歳入額	歳出項目	歳出額
第1号被保険者保険料	70億1,598万1,980円	総務費	4億7,469万6,508円
市町負担金	40億7,555万4,600円	居宅介護サービス等費	128億9,340万718円
国庫支出金	62億2,629万3,188円	施設介護サービス費	88億7,610万973円
支払基金交付金	74億7,205万6,035円	地域密着型介護サービス等費	35億3,758万7,786円
県支出金	42億6,330万32円	高額介護サービス等費	5億8,872万8,500円
その他	11億4,235万6,177円	高額医療合算介護サービス等費	8,386万9,246円
合 計	301億9,554万2,012円	特定入所者介護サービス等費	9億403万9,642円
		審査支払手数料	1,589万4,000円
		地域支援事業費	11億4,289万8,774円
		その他	8億1,159万1,633円
		合 計	293億2,880万7,780円

2月の保健事業

📄持ち物 📄要事前予約 📄健康福祉課(保健指導班) ☎581・2121内線211・212
※ご注意ください！ 乳幼児健康診査とすくすく相談の実施場所は役場7階です。

●乳幼児健康診査

種別	日	場所	対象	受付時間
1歳6カ月児健康診査	6日(木)	役場7階健診室	平成30年6月生	13:30～14:00
			平成30年7月生	14:00～14:30
3歳児健康診査	13日(木)	役場7階健診室	平成28年8月生	13:30～14:00

※駐車場が混み合うことが予想されますので、余裕をもってお越しください。
📄母子健康手帳、役場からの通知、お子さんの歯ブラシ、3歳児は尿の入ったビニール袋

●すくすく相談(乳幼児健康相談)

日	時間	場所	対象
14日(金)	9:30～10:30	役場7階健診室	乳幼児とその保護者

📄母子健康手帳、スマイルポイントカード

●パパママ学級

日	時間	場所	対象
1日目	15日(土)	9:10～12:00	保健福祉総合センター パパ・ママになる方(妊娠16週以降の安定期の方)
2日目	19日(水)	13:00～16:45	

📄母子健康手帳、筆記用具、スマイルポイントカード

●こころの健康相談

日	時間	場所	対象
19日(水)	13:30～14:30	役場2階健康福祉課(保健指導班)	こころの健康について悩みをお持ちの方、その家族および関係者

●ふるさと健康体操(生活習慣病予防軽運動教室)

日	時間	場所	対象
7日、14日、21日、28日(各金曜日)	16:00～17:00	保健福祉総合センター	町内在住の方
6日、20日(各木曜日)	10:00～11:00	総合体育館・アタゴ記念館剣道場	

※6日、7日はふるさと健康体操、そのほかの日は自主活動日。
📄運動しやすい服装



年金特報

年金についての情報を毎月お届け！ 今月は「20歳になったら国民年金」

日本に住んでいる20歳以上60歳未満の方は、国民年金に加入することが義務付けられています。国民年金保険料を納めることで、老後の支えとして受給できる老齢年金だけでなく、病気やケガで障害が残ったときに申請できる障害年金や、配偶者が亡くなったときに支給される遺族年金などの保障が受けられます。ただし、必要な手続きを行わず、国民年金保険料の納付を忘れてしまうと年金が受給できない場合がありますのでご注意ください。

国民年金加入後の流れ

20歳になった方には、日本年金機構から国民年金加入のお知らせと納付書が送付されます。年金手帳は別途送付されますが、保険料納付の確認や将来年金を受け取る際に使用しますので、大切に保管してください。ただし、20歳到達時点で厚生年金保険・共済組合に加入していた方、障害・遺族年金を受給している(していた)方には送付されません。

国民年金保険料の納付方法

各金融機関や郵便局、コンビニエンスストアで納付できるほか、電子納付が利用できます。そのほかの納付方法については申し込みが必要です。

■口座振替・クレジットカード納付の申し込み

保険料を納める手間が省け、納め忘れ防止にもなります。また、前納(まとめた前払い)することで保険料が割引されます。

■付加年金の申し込み

毎月の保険料に加えて、月額400円の付加保険料を納付することで、老齢基礎年金に付加年金が上乘せされ、受給する年金額を増やすことができます。

国民年金保険料を納付できないとき

経済的に保険料の納付が難しい方は、学生納付特例制度、または免除・納付猶予制度の申請をしてください。承認されると保険料を納付した場合と同様に老齢・障害・遺族年金の受給資格期間として認められますが、保険料を全額納付した人に比べて将来受け取る老齢年金の年金額が減少します。将来受け取る年金額を増やしたい方は、承認された期間から10年以内に後から保険料を納めることができる「追納制度」をご利用ください。

▶手続き・問い合わせ

☎熊谷年金事務所 ☎522・5012
☎町民課 ☎581・2121内線111・112