



糖尿病
痛風

肝炎
うつ病

急性アルコール中毒
高血圧

消化器系のがん

乳がん

お酒の飲み過ぎは、体や心にさまざまな障害を引き起こします。特に、女性と関係の深い乳がんは、全く飲まない人と比べ、純アルコール換算で1日当たり23g以上飲む人の場合は、乳がんのリスクが1.74倍高くなり、飲酒の頻度や量が増加すればするほど罹患リスクが高くなる傾向があると報告されています。

女性は男性と比べてアルコールを分解する力が弱いと言われています。また、性別だけでなく、体質や体格、年齢などもアルコールを分解する力に影響を及ぼします。

年末が近づき、お酒を飲む機会が増える前に飲酒量を意識してみませんか。

生活習慣病のリスクを高める量の飲酒をする人が増えています！

◆アルコールの適量（純アルコール20g/日）

▶ビール500ml ▶日本酒180ml ▶焼酎100ml ▶ワイン180ml ▶缶チューハイ（7%）350ml

※お酒に弱い人、若い人、女性のアルコール適量はさらに少なくなります。

問 保健センター（☎23-8877）ID 1003323

ねんきん
情報プラスワン



国民年金保険料の免除（全額免除・一部免除・法定免除）、納付猶予、学生納付特例を受けた期間があると、保険料を全額納めた場合に比べて年金額が少なくなります。

こんな人におすすめ

保険料の免除、納付猶予、学生納付特例を受けた期間がある人

後から納付（追納）すると

老齢基礎年金の年金額を増やすことができます



注意事項

- ▶追納は、承認された月の前10年以内の免除などの期間に限られます。
- ▶保険料の免除・納付猶予や学生納付特例の承認を受けた期間のうち、原則古い期間の保険料から納めることになります。
- ▶免除・納付猶予を受けた期間の翌年度から起算し、3年度目以降に追納をする場合には、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。
- ▶老齢基礎年金を受給できる人は追納できません。

問 刈谷年金事務所（☎21-2110）