

問 健康推進課（☎23-9559）ID 1003323

年末年始の長期休暇はお酒を飲む機会が増えます。普段はあまり飲まない人が急にたくさん飲んでしまうと、急性アルコール中毒になり命に関わる場合があります。一気に飲みや大量に飲酒をしないよう十分に気を付けましょう。

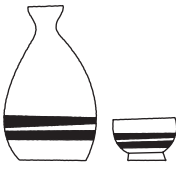
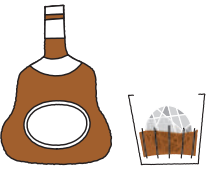
◆飲酒時のポイント

- お酒を控えている人や飲めない人は「自分はお酒を飲めない」と事前に周囲に伝えておきましょう。
- 適量を超えた飲酒の習慣は、高血圧、脂質異常症、脳内出血、心不全、脂肪肝、肝硬変、がんなどの病気になるリスクを高めます。適切な飲酒量を守りましょう。
- 休肝日を設けましょう。

◆生活習慣病のリスクを高める飲酒量

1日当たり男性は40g以上、女性は20g以上の純アルコールの摂取で、生活習慣病の発症リスクが高まります。この目安は、上限まで飲んでよいというものではありません。飲酒量が少ないほどリスクは低くなります。

◆純アルコール20g/日の目安

日本酒	ビール	ウイスキー	焼酎	ワイン	酎ハイ
15%	5%	40%	25%	12%	7%
1合 (180ml)	中瓶1本 (500ml)	ダブル1杯 (60ml)	コップ半分 (100ml)	小グラス2杯 (200ml)	缶1本 (350ml)
					

ねんきん
情報プラス

今回はこれ

国民年金保険料の追納

問 刈谷年金事務所（☎21-2110）

国民年金保険料の免除（全額・一部・法定）、納付猶予、学生納付特例の承認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、将来受け取る年金の額が少なくなります。

ただし、免除などの承認を受けた保険料を後から納付（追納）することで、老齢基礎年金の年金額を増やすことができます。また、支払った保険料は、社会保険料控除により所得税・住民税が軽減されます。

■ 手続場所 刈谷年金事務所

対 10年以内に国民年金保険料の免除、納付猶予、学生納付特例の承認を受けた期間がある人
※老齢基礎年金を受給している人は追納不可

注意事項

- 保険料の免除、納付猶予、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追納することになります。
- 免除などの承認を受けた期間の翌年度から起算し、3年度目以降に追納する場合は、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。

例：令和6年12月に、平成26年12月分の全額免除分を追納する場合
追納する保険料額…15,460円（当時の保険料額…15,250円）

※保険料額および加算額は年度により異なります。