

新成人の皆さんへ

国民年金制度

国民年金は、老後や病気、事故で障害が残ったときや、家族の働き手が亡くなったときに、働いている世代みんなを支えようという考えで作られた制度で、20歳以上60歳未満の方は加入することが義務付けられています。

20歳になったら
国民年金

国民年金の
あれこれ
知っておきたい！

20歳になってから、おおむね2週間以内に「国民年金加入のお知らせ」「国民年金保険料納付書」などが日本年金機構から送付されます(厚生年金保険加入者を除く)。※年金手帳は後日送付されます。

詳細は日本年金機構のホームページで確認できます。



<https://www.nenkin.go.jp/service/kokunen/kanyu/hatachi-tetsuduki.html>

保険料の納付が経済的に困難な場合、納付が免除、または猶予される制度があります。

学生納付特例制度

学生本人の所得が一定額以下の場合、国民年金保険料の納付が猶予される制度

免除・納付猶予制度

収入の減少や、失業した場合に、国民年金保険料の納付が免除・猶予される制度

☎三次年金事務所 ☎0824-62-3107

健康いいカラダ



みんな笑顔で長生きしようやあ

健康あきたかた21推進中! お酒との付き合い方

お酒は適量であれば暮らしを楽しく豊かにしてくれるものですが、飲み方を間違えると心と体に深刻な影響を与えます。眠るための飲酒は寝つきは良いですが、質の良い睡眠にはつながりません。適切な飲酒を心掛け、お酒と楽しく付き合しましょう。

体への負担を
少なくする
飲酒のポイント

食べながら飲む

お酒の吸収を抑えて肝臓の負担を軽くします。

薄めて飲む

強いお酒は胃を刺激し、胃炎や十二指腸潰瘍の原因になります。

たくさん飲まない

[1日の適量の目安] ●ビール…500ml(ロング缶1本、中瓶1本)
※女性、高齢者は右記 ●日本酒…180ml(1合)
の半分程度 ●ワイン…240ml(ワイングラス軽く2杯)
●焼酎(25度)…120ml(0.6合)

週に2日は休肝日

肝臓を休ませることで体への負担を軽減します。

アルコールのことで困ったら

アルコール問題
こころの相談先

県立総合精神保健福祉センター ☎082-884-1051
西部保健所広島支所 ☎082-513-5521
健康長寿課 健康推進係 ☎お太助フォン42-5633

自主グループ

同じアルコール関連の問題を抱える仲間同士が集まって意見交換します。
広島県断酒会連合会 ☎082-814-1874
AA中四国セントラルオフィス(CSCO) ☎082-246-8608

広島県ホームページ「広島県アルコール健康サイト」

<https://www.pref.hiroshima.lg.jp/soshiki/57/alcohol-kenko-cite.html>



☎健康長寿課 健康推進係
☎お太助フォン 42-5633

食のさんぽ道

安芸高田市食生活改善推進協議会

recipe

「サバのミルク煮」～牛乳で魚の臭みと塩分カット～

【材料(4人分)】(1人分)エネルギー 230kcal・塩分1.0g

サバ(生) …… 4切れ(1切れ70g)
牛乳 …… 200cc
みそ …… 大さじ1と1/3
酒 …… 大さじ4
砂糖 …… 大さじ2
赤唐辛子 …… 2本(半分にして種を除く)

【作り方】

- 鍋にみそ、酒、砂糖、赤唐辛子を入れ、混ぜてみそを溶かす。サバを並べて入れ、牛乳を入れる。
- 火にかけ、ふつふつとしてきたら、落としぶたをして中火よりやや弱火で10分煮て、そのまま冷ます。

牛乳で
魚の臭みと
塩分カット



毎月19日は
食育の日

「生活習慣病予防のための減塩レシピ」を作成しました



大好評につき、減塩レシピ集を増刷しました！
ご希望の方は、健康長寿課までご連絡ください。
市ホームページでも見ることができます



☎健康長寿課 健康推進係 ☎お太助フォン 42-5633

『命をつなぐ献血』にご協力を

移動献血 400ml 献血

1月13日(水)

☎9時30分～11時15分
12時30分～15時30分

☎クリスタルアージュ

[年齢] 男性17～69歳・女性18～69歳
※65歳以上の方は60～64歳の間に
献血経験のある方に限ります。

[体重] 男女とも50kg以上

[献血間隔] 男性12週間以上・女性16週間以上

[総献血量] 過去12か月に 男性1200ml以内・女性800ml以内



お薬手帳をご利用ください

お薬手帳は、複数の医療機関等を受診するときに、服薬の「相互作用」「重複投与」「副作用」のチェックをするのにとても重要です。病院や薬局ごとに別々の手帳を作らず一冊にまとめ、受診のときには必ず持参するようにしましょう。また、お薬手帳を常に携帯することで、災害時や救急時に正確な服薬情報を医師に伝えることができます。適正な治療のため、お薬手帳をぜひご利用ください。

☎保険医療課 医療保険年金係 ☎お太助フォン42-5619