

お酒とのおいしい付き合い方

年末・年始はお酒を飲む機会が増えますね！
お酒は飲み方しだいで毒にも薬にもなります。
楽しく、そしてからだに負担の少ない飲み方をこころがけましょう！



1. 適量を守る

ビール中びん1本（500ml） 焼酎2/5 ワインコップ2杯

2. 自分のペースでゆっくり飲む

3. 週に2日の休肝日と、年に2回の休肝週間をつくる

アルコールが血液中から完全に抜けるまではかなり時間がかかります。
その間働きづめだった肝臓を休ませるためにも休肝日をつくりましょう。

4. おつまみにも気を配ろう

高たんぱく（枝豆、とうふなど）低脂肪（海藻など）
ビタミン（豚肉、卵、野菜など）

5. 寝酒は睡眠を浅くし、習慣化してしまうので避ける

※日本人は欧米人に比べお酒に弱い体質の人が多くいます。
飲めない人に無理強いしないようにしましょう。



年金だより 免除と未納はどう違う？

もしも保険料が納められなかったら、あなたは どうしますか？

あなたは、保険料を未納のままにしていますか？保険料を未納にしていると、万が一の事故や不幸にあったときなど、年金が受けられない場合があります。（障害基礎年金・遺族基礎年金）また、将来年金を受給できる権利を手放してしまうことにもつながります。そうなれば、今まで納めてきた保険料が全て「ムダ」になってしまいます。あなたのもしもの時には「免除制度」を利用して、年金制度に積極的に参加しましょう。

保険料を納めるのが困難な人は、免除制度があります。

経済的な理由等で保険料が納められない場合、免除が受けられる場合があります。
審査は、申請者本人・申請者の配偶者・世帯主の前年の所得により判定されます。失業した場合などの理由で免除が承認されることもあります。

免除と未納はこんなに違う！

	免 除	未 納
年金を受け取るための資格期間に入るの？	年金を受けるための資格期間になります。	年金を受けるための資格期間に入りません。
受け取る年金額は？	納めたときの3分の1 （※半額免除の場合は、3分の2） が受けられます。	年金額には反映されません。
後から保険料は納められるの？	10年前の分までさかのぼって納められます。	2年過ぎると納められません。

※ただし、半額免除期間の場合、半額の保険料を納めないと未納と同じ扱いになります。

詳しくは、役場住民課 ☎0994-22-3039 鹿屋社会保険事務所 ☎0994-42-5121