

年金

だより

NENKIN DAYORI

20歳になったら国民年金に加入します

国民年金は、生きている限り受け取れる終身保障です

国民年金は、国が運営する公的年金制度です。20歳になったときには、日本国内に住所を有するすべての方が加入します。保険料を納付して、年金を受け取れることは、義務であり権利となっています。

国民年金は終身保険なので、受給開始から生涯にわたり老齢基礎年金を受け取ることができます。現在20歳の方も平均的に長生きすれば、納付した保険料額以上の年金を受け取ることができるお得な仕組みです。

将来給付される基礎年金は、皆さんが納める保険料と国からの補助(税金)が財源となります。基礎年金の2分の1は、国が保障します。

もし、保険料の未納期間が多い場合、たとえ年金に充てられる税金を負担していても、年金は受け取れません。

つまり、20歳から60歳にな

るまで保険料を納付して、満額の基礎年金を受け取ることが一番お得なのです。

※老齢基礎年金を受け取るためには、原則として保険料の納付済期間などが25年以上必要です。また、満額の老齢基礎年金を受け取るためには40年の保険料納付済期間が必要です。

■保険料の納付が困難な場合のため、保険料の免除制度があります

年金の種類は、老齢年金のほか、障害年金、遺族年金があります。未納期間が多いと年金を受け取ることができない場合があります。

納めるのが困難なときは、免除制度のご利用をお勧めします。

◆問い合わせ先

市民課 国保年金係

(☎内線1255～127)

制度を上手に利用し、汚れた水を正しく処理しましょう

下水道・合併浄化槽に関するお知らせ

下水道への接続に「融資あっせんおよび利子補給制度」をご利用ください

下水道(農業集落排水を含む)区域内では、供用開始の日(下水道が使えるようになった日)から3年以内に下水道へ接続しなければなりません。まだ下水道に接続していない世帯の方は、早急に接続をお願いします。

市では下水道へ接続する宅内の改造工事を対象に、経済的負担を少なくするため、工事資金をあっせんし、利子を市が負担する制度があります。ぜひご利用ください。

単独浄化槽・汲み取りトイレから、合併浄化槽へ転換しましょう

単独浄化槽や汲み取りトイレは、トイレの汚水(し尿)のみを処理する施設で、生活雑排水は処理されずに、河川などに流れ込んでいます。

現在、これらの汚水処理を使用している方は、生活雑排水もあわせて処理できる合併浄化槽を設置されるようお願いいたします。

「浄化槽維持管理費補助制度」をご利用ください

浄化槽を設置している方は、毎年1回以上の浄化槽の保守点検・清掃と、毎年1回の水質検査を行うことが法律で義務付けられています。

市では、浄化槽の適正な維持管理をしている方に、維持管理費用の一部を補助しています。

◆補助対象者

次のすべてに該当する方が対象になります。

①下水道等(公共下水道・農業集落排水)の事業認可区域外で専用住宅・併合住宅に設置されている合併浄化槽(10人以下)を使用している方

②浄化槽法の規定に基づき、適正な維持管理を行っている浄化槽を使用している方

③市税および水道料金等に滞納がない方

◆補助金額

7千円(1年度につき1回)

◆補助金申請書の時期

保守点検・清掃・法定検査の3つが終了してから申請してください。

◆申請期限 3月31日(木)

◆問い合わせ先

上下水道課 下水係

(☎63-11132)

ここから下は広告欄です。内容についてのお問い合わせは、直接、広告主の方へお願いします。

司法書士遠藤宏文事務所

郡山市桑野4-7-19-306
TEL 024-953-6114

相続手続は済みますか？

ご相談ください！(相談無料、土日も相談可能)

その他 遺言書、贈与、不動産登記、債務整理・破産裁判所への提出書類作成、日常トラブルなど



高信頼&高品質
各種印刷 ご相談ください

(有)袖山印刷所

住所: 本宮市本宮字中條 16-3
電話: 0243-34-2164
FAX: 0243-34-2194

お酒との上手な付き合い方

お正月や新年会と、お酒を飲む機会が続きます。

「百薬の長」という言葉もある通り、お酒は健康に良いともされています。「まったく飲まない」よりも「ほどほどに飲む」ほうが心疾患などの死亡リスクが一番少ないというデータもあります。

しかし一方で、過度の飲酒は肝臓などの臓器障がい、うつ病や睡眠障がいなどの精神疾患、暴力や交通事故などの社会的問題の原因ともなります。

飲酒機会の増えるこの時期「百薬の長」という言葉に甘えずスマートにお酒を楽しみたいものですね。



適量を知りましょう

適量は純アルコールで1日約20グラムです。左の表を参考に、どれか1つの種類を決めて飲みましょう。

適量の目安	
●ビール	中ビン1本(500ml)
●日本酒	1合(180ml)
●焼酎	コップ半分(100ml)
●ウイスキー	ダブル1杯または、シングル2杯(60ml)
●ワイン	グラス1杯(220ml)

腹こしらえをしてから飲みましょう

お酒は空腹時に飲むと、胃壁を傷つけます。飲む前にはたんぱく質やミネラルを多く含んだ食品を食べる、強いお酒は割って飲むなどを心がけましょう。またアルコールの分解を助けてくれるおつまみを食べながら飲むとよいです。

おつまみに適した食品

◆タンパク質を多く含む食品

魚介類、肉類、卵、大豆(大豆製品)、乳製品など
※肝臓の機能を高めます。

◆ビタミン、ミネラル、食物繊維を多く含む食品

緑黄色野菜、海藻類、芋類など
※酒の肴として敬遠しがちなので、意識的に食べるようにしましょう。

◆水分の多い食品

豆腐、野菜など
※水分の多い食品は尿量を増やし、アルコールを排出します。

“もう お酒に飲まれないぞ！”

～お酒の賢い飲み方～

深酒に注意

体内のアルコール処理には時間がかかります。ビール500ミリリットルのアルコールが体から抜けるには3～4時間かかるため、深夜まで飲むと翌日まで体内にアルコールが残っている状態になります。

お付き合いなど必要な場合にはお酒以外の水分を摂取し、アルコールを薄めるようにしましょう。

昼酒はほどほどに

日中のお酒は酔いが早いとされています。これは、昼のほうが体温が高く、血液循環が良いためです。

また、明るいうちからお酒を飲むという「ハレ」の気分が興奮を呼ぶからとも言われています。日中のお酒はできれば控えましょう。

飲みすぎちゃった…時には

大量のアルコールを摂取した後は、体内でアルコールを分解する際に大量の水分を使うため脱水状態になりがち。そのため水分補給が大切です。

お酒を飲んだ翌朝には、汁気が多い料理や果物などを摂取しましょう。また、お粥など胃腸に負担をかけないもので栄養を補給し、肝臓に負担をかける低脂肪、高タンパク、高ビタミンの食事を心掛けましょう。

そして、肝臓が疲れた時に有効とされるものはタウリンとビタミンB群です。タウリンは肝機能を高める働き、ビタミンB群は、肝臓で行う代謝に必要な酵素の働きを助ける成分です。

ここからは広告欄です。広告掲載を希望される方は、市役所 秘書広報課へお申し込みください。

水まわりのリフォームで快適な暮らしを！



お風呂・台所・トイレ・洗面台のリフォームなら当社におまかせ！
給湯器など水道設備の修理も承ります

本宮市水道工事指定店 (株) 小山 設備

代表取締役 小山 宏

〒969-1124 本宮市本宮字仲町39
TEL 0243-33-3031 FAX 0243-33-3036



真心・親切、お客様の足となり日々安全運転！

一般貸切旅客自動車運送業

小型バスから大型バスまで

観光・研修会・冠婚葬祭等バスのご用命は

協和交通株式会社

TEL 0243-34-4450 FAX 0243-34-4481

〒969-1101 福島県本宮市高木字猫田53-1