



知って得する健康メモ

～保健師からのワンポイント～



年末から年始にかけては、忘年会、新年会のシーズンで、お酒を飲む機会も増えてきますが、お酒は「適量を楽しむ」で、良薬にもなります。酔った勢いでエネルギーオーバーになりがちなので、要注意です。お酒よりも揚げ物などの「おつまみ」が内臓脂肪の蓄積を促します。しかし、お酒は精神を高揚させて気分よくしてくれる効果もあり「飲む」より「愉しむ」気持ちを大切にしましょう。

< お酒と上手に付き合う 4 つの習慣 >

①週に2日の休肝日をとる

休肝日は、肝臓をいたわり、内臓脂肪の蓄積を防いで一石二鳥です。

②1日の適量を守る

1日の目安はビール中ビン1本、焼酎2／3合、日本酒1合、ワイングラス2杯程度です。

③おつまみを賢く選ぶ

アルコールは脂肪の代謝を低下させ太りやすくします。野菜中心のメニューを選びましょう。

④すきっ腹の1杯を避け、水とともに飲む

空腹時のお酒は、肝臓や胃にダメージを与えます。軽く何かを食べてから飲みましょう。水を飲むとダメージ軽減、飲み過ぎ、食べ過ぎにも効果があります。

母子健康手帳の交付

妊娠がわかったら、早めに母子健康手帳の交付を受けましょう。妊娠中の生活や制度などについて保健師が説明します。



- とき 12月4日、11日、18日、25日の午前10時から11時30分まで①必ず妊婦さん本人がお越しください②原則、毎週水曜日の交付ですが、都合がつかない場合は相談に応じます

- ところ 総合福祉センター保健棟

- 必要なもの 妊娠届出書(ある人のみ)

冬休み子どもクッキング

冬休みの思い出に参加してみませんか。みんなで楽しく料理をしましょう。身近な材料で作れる簡単、おいしいメニューです。



- とき 12月26日(木) 午前9時30分から午後1時まで

- 対象者 小中学生とその保護者(子どものみの参加可)

- 場所 総合福祉センター保健棟

- 参加費 無料

- 持ってくるもの エプロン

- 申し込み期限 12月19日(木)まで

乳幼児健診・相談

12月の乳幼児健診は次のとおりです。該当者には事前に通知をしています。ご確認ください。

- とき 健診の内容によって異なりますので詳細は通知(案内)書をご確認ください

- ところ 総合福祉センター保健棟

- 内容 身体測定・問診・小児科医診察・育児相談・栄養相談など



健診内容	期 日	生年月日
4 か月健診	12月12日(木)	平成25年 7月18日から 平成25年 8月19日生まれ
7 か月健診	12月19日(木)	平成25年 5月 3日から 平成25年 5月23日生まれ
12 か月健診		平成24年12月 1日から 平成24年12月31日生まれ
1 歳半健診	12月 5日(木)	平成24年 5月 8日から 平成24年 6月 5日生まれ
3 歳児健診		平成22年11月 8日から 平成22年12月 5日生まれ
乳幼児相談 (身体測定・育児・栄養相談)	12月25日(水)	平成25年10月29日から 平成25年11月25日生まれ

※乳幼児相談は、どなたでもお気軽にお越しください。(申込不要)

年金 Q&A

役場保険年金班 ☎42局2111番

年金の疑問に
お答えします



QUESTION Pension ANSWER



Q
疑問

私はこれから5年間ほど外国で生活しようと思うのですが、将来のために日本にいない間も国民年金をかけ続けたいのですが可能でしょうか？

A
答え

国民年金は基本的に日本国内に住所を有する20歳以上60歳未満の方が加入することとなっていますが、外国に居住する20歳以上65歳未満の方でも本人の希望により任意で国民年金に加入することができます。

■ 任意加入

以下に該当する方は、本人の希望により国民年金に任意加入することができます。

- ①日本国内に住所を有する60歳以上65歳未満の人
- ②日本国内に住所を有する被用者年金制度の老齢（退職）年金を受けられる20歳以上60歳未満の人
- ③日本人で外国に居住している20歳以上65歳未満の人

ただし、第2号被保険者（厚生年金の被保険者及び共済組合の組合員）及び第3号被保険者（第2号被保険者に扶養されている配偶者）は任意加入できません。

■ 任意加入被保険者の特例

昭和40年4月1日以前に生まれた方で、日本国内に住所を有する65歳以上70歳未満の人、又は日本国籍で外国に居住している65歳以上70歳未満の人。

ただし、老齢基礎年金の受給資格期間を満たすことになった方は任意加入できません。

65歳未満の任意加入者であれば付加保険料を納付することも可能です。

老齢基礎年金を満額に近づける為、又は老齢基礎年金の受給権を得るために上記に該当する方は国民年金に任意加入することができます。

ただし、任意加入をされた場合はご自身の意思で加入していただくこととなりますので、免除申請はできないこととなっています。

■ 付加保険料とは

毎月納付していただいている保険料に1ヵ月につき400円上乗せして保険料を納付することができますというものです。

付加保険料を納付した場合、年金受取り時に200円×納付月数の付加年金額（年額）が受取れます。例えば、5年間付加保険料を納付した場合は総納付額24,000円に対し年額12,000円を付加年金として生涯受取れることとなり、老齢基礎年金受給開始から2年間で付加保険料相当分の付加年金を受取れ、3年目以降はお得となります。



任意加入又は付加保険料について詳しく知りたい人は役場保険健康課までお尋ねください。