

お酒飲みすぎていませんか？



○お酒が健康に与える害

アルコールの影響は肝臓だけでなく全身に及び、様々な健康障害をもたらします。

脂肪肝、肝硬変、胃炎、膵炎

口腔がん、食道がん、大腸がん

狭心症、心筋梗塞

脳の萎縮、認知症、うつ病

○お酒の適量を知っていますか？

純アルコール量で20gに相当する量が1日の適量です。
これを超えると死亡率が増加することに基づいています。
女性や高齢者はこの量の半分程度が適量となります。



お酒の種類	ビール	日本酒	ワイン	焼酎	ウイスキー
適量	中瓶1本 500ml	1合 180ml	グラス2杯 200ml	半合 25度 100ml 35度 70ml	ダブル1杯 60ml

○健康障害にならぬよう、週2日は休肝日をつくりましょう！

▶問い合わせ先=健康福祉課 成人健康係 ☎69133

職場の健康保険に加入したとき、 やめたときは届出が必要です

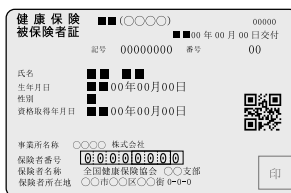
会社に勤めることになり職場の健康保険に加入した場合や、その被扶養者になった場合、または、職場の健康保険をやめて国民健康保険に加入するときは、役場への届出が必要となります。

届出が遅れると、国民健康保険税が課税されたままになったり、職場の健康保険の資格を喪失した日まで遡って課税されたりしますので、14日以内に次のものを持参のうえ、住民課で手続きをお願いします。

○職場の健康保険に加入したとき

届け出に必要なもの

- ・国民健康保険被保険者証
- ・職場の健康保険証
- ・マイナンバーのわかるもの(マイナンバーカード、個人番号通知カードなど)
- ・顔写真付きの身分証明書(マイナンバーカード、運転免許証など)



○職場の健康保険をやめて、国民健康保険に加入するとき

届け出に必要なもの

- ・職場の健康保険をやめた証明書(資格喪失証明書、退職証明書など)
- ・マイナンバーのわかるもの(マイナンバーカード、個人番号通知カードなど)
- ・顔写真付きの身分証明書(マイナンバーカード、運転免許証など)

▶問い合わせ先=住民課 国保年金係 ☎69134

国民年金保険料の納付が困難な学生は学生納付特例の申請を

日本国内にお住まいの20歳から60歳までの方は、公的年金に加入することが法律で義務付けられています。20歳の誕生日を迎えて、概ね2週間以内に日本年金機構から国民年金に加入したことをお知らせする通知が送付されます(厚生年金保険加入者は除く)。

国民年金に加入すると毎月、国民年金保険料を納付する必要がありますが、学生の方で保険料の納付が困難な場合は、「学生納付特例制度」という、在学中の保険料の納付が猶予される制度を利用できます。

●対象となる方

下記2つの条件を満たす方

- ①日本国内にある大学(大学院)、短期大学、高等学校、高等専門学校、特別支援学校、専修学校及び各種学校(修業年限が1年以上の課程)、一部の海外大学の日本分校に在学している方
- ②申請者本人の前年度の所得が118万円+扶養親族の数×38万円以下または離職等の理由がある方

※学生納付特例制度の対象となる学校は、日本年金機構のホームページをご確認いただくか年金事務所にお問い合わせください。

●申請に必要なもの

- 年金手帳
- 在学期間がわかる学生証(写し)又は在学証明書(原本)
- 印かん(代理の方が申請する場合)



●申請先

住民課国保年金係の窓口または年金事務所

●「学生納付特例」と「未納」の違い

老齢基礎年金を受け取るためには、原則として保険料納付期間と免除期間が合わせて10年(120月)以上あることが必要となります。学生納付特例を受けた期間は、この受給するための期間に含まれますが、未納の場合は、この期間に含まれません。

また、申請が遅れて「未納」となっている場合、不慮の事故や病気による障害基礎年金の申請ができなくなることもあります。

納付が困難な場合は、早めのお手続きを!

▶問い合わせ先=宇都宮西年金事務所 ☎028(622)4281
住民課 国保年金係 ☎569134

産前産後期間の国民年金保険料が免除となります

国民年金第1号被保険者(厚生年金保険の加入者や、厚生年金保険に加入している配偶者に扶養されている方以外の20歳から60歳までの方)が出産をした際には、出産予定日または出産日が属する月の前月から4か月間(多胎妊娠の場合は、出産予定日または出産日が属する月の3か月前から6か月間)の国民年金保険料が免除されます。産前産後期間として認められた期間は、保険料を納付したのものとして老齢基礎年金の受給額に反映されます。

- ▶対象となる方=「国民年金第1号被保険者」で出産日が平成31年2月1日以降の方
- ▶受付=出産予定日の6か月前から申請が可能です。
- ▶必要なもの=マイナンバーのわかるもの、出産予定日のわかるもの(母子健康手帳など)、印かん

▶問い合わせ先=宇都宮西年金事務所 ☎028(622)4281
住民課 国保年金係 ☎569134