



体をマヒさせるお酒
 お酒を飲むとなぜ気分がよくなったり、フラフラしたりするのでしょうか。お酒の中に含まれているアルコールの大部分は、胃や腸から吸収されて血液によって全身をめぐるります。アルコールには神経をマヒ

お酒のおいしい季節になりました。ついつい飲み過ぎてしまう…、ということはありませんか？
適度な飲酒は血行をよくしたり、ストレスを軽減するなどの効果があるといわれています。しかし、度を超すと体にさまざまな悪影響を及ぼします。
 あなたの飲酒習慣を一度振り返ってみましょう。

《見直しましょう！飲酒習慣》

させる働きがあるので、脳に作用して、いい気分になったり注意力が散漫になったり、感情のコントロールができなくなったりします。
 さらにアルコールがまわると、記憶をなくしたり、場合によっては呼吸中枢がマヒして死に至ることもあります。

アドバイス

1 酒量

日本酒に換算して1日3合以上飲む人は、ある日突然飲んだ大量のお酒がきっかけでアルコール性肝臓障害になることがあるので十分な注意をしましょう。

2 つまみ

すきつ腹でお酒を飲むと、胃を素通りして小腸で急速に吸収され、酔いのまわりが早くなります。飲むときはまず腹ごしらえをしましょう。



3 一気飲み

1日の仕事を終え、目の前に出された1杯のお酒。グッとひと息に飲み干したくなる気持ちはわかりますが、一気飲みは絶対禁物です。

4 濃いお酒

アルコールには強い脱水作用があります。飲み過ぎると体調を崩す原因にもなるので、飲むときは水分補給を忘れずに。

5 はしご酒

はしご酒をする日が何日も続けば、どんなにがまん強い肝臓でも悲鳴を上げてしまいます。

6 午前様

深夜まで杯を重ねれば、翌日までお酒が残るのは当然。お酒を飲むときは、あらかじめ“お開き”の時間を決めておきたいものです。



7 薬

薬をアルコールと一緒に飲むと、肝臓での薬の処理が遅くなり、あとで効きすぎてしまいます。薬は水かぬるま湯で飲むのが原則です。

8 たばこ

アルコールには、たばこに含まれる発がん性物質を溶けやすくしたりがんを発生させやすくしたりする働きがあるといわれているので要注意。

9 寝酒

眠れないときはお酒を飲むより“副作用のない睡眠薬”牛乳などに切り換えるのが無難です。



10 休肝日

週に最低2日は禁酒日を設けましょう。できれば、連休体制が理想です。

肝臓に負担をかけないお酒の量は……

●ビール中びん1本
 ●ワイングラス2杯
 ●ウイスキーダブル1杯
 ●日本酒1合

お酒は分量を決めて飲みましょう。21世紀に向けての国民の健康づくり運動「健康日本21」（厚生労働省）では、健康を守るための適正飲酒の量として次のめやすを定めています。

健康はお金では買えません。アルコール類がお好きな方はまず自分にあった飲み方を見つけて、量をコントロールするように心がけてください。

広告

岡本東洋整体

おかもと整体は、私が独自に、くふうする気のエネルギー療法を施術に取り入れ、早期の治療効果も期待できる整体を営みます。

午前8時～午後6時まで

- ◎休 日…木曜日
 - ◎治療時間…約35分
 - ◎料 金…2,000円
 - ◎受 付 電話予約承ります。・予約なしでも可。
- ※整体のできる服装でお越しください。

住所 仁淀川町土居甲1052 お問い合わせ・ご予約はTEL0889・34・2630

国民年金だより



年末調整・確定申告に必要な「社会保険料（国民年金保険料）控除証明書」を送付します。

生命保険会社等が発行する

控除証明書と同様に、国民年金

「社会保険料（国民年金保険料）控除証明書」を送付します

保険料の控除証明書

平成十九年十一月月上旬

（または平成二十年二月月上旬）に送付いたします。

控除証明書は、平成十九年中に納付していただいた国民年金保険料の納付額を証明する書類です。この証明書には、平成十九年一月から九月までの間に納付された国民年金保険料額（口座振替者は十月一日引き落とし分まで）と、年内に納付が見込まれる場合の納付見込額を記載しています。

年末調整・確定申告の際には、この証明書や領収書が必要となりますので、申告を行うまで大切に保管してください。

家族の国民年金保険料を納付したときも、社会保険料控除の適用になりますので、納付された方がその保険料額を申告することができます。

この証明書に関するお問い合わせ窓口は、0570・009911となっております。（設置期間は平成十九年

十一月一日～平成二十年三月十四日、平日九時～五時）

※平成十九年十月から十二月までの間に、今年初めて国民年金保険料を納付された方につきましては、この証明書の発送は平成二十年二月月上旬の予定となっておりますので、ご了承ください。

※証明書および領収書を紛失された場合は、社会

保険事務所までご相談ください。

高知西社会保険事務所
☎088・875・1717

11月は「ねんきん月間」です

平成17年完全生命表によると、日本人の平均寿命は男性78.56歳、女性は85.52歳となっています。訪れるであろう長い老後の生活。あなたはどのように生活設計を考えますか。

「ねんきん月間」は、国民の一人一人が年金を身近で大切なものとして考え、公的年金制度の意義や役割を正しく認識し、年金制度に対する理解と信頼を得るために設けられました。

長い間働いて現在年金を受給しているあなた、今、年金に加入しているあなた、これから加入しようとしているあなた。役割はそれぞれ違って主人公はあなた自身です。

この機会に、年金を身近で大切なものとして見詰めてみませんか。

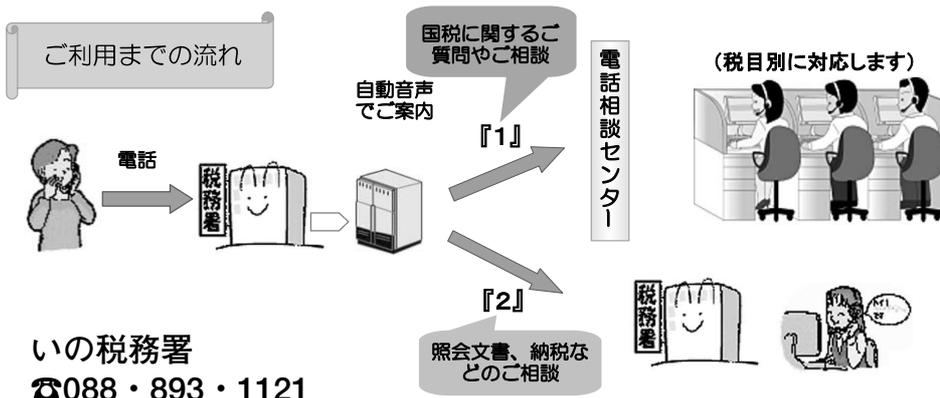
税務署からののお知らせ



平成19年11月1日から

電話の受付が自動音声案内に変わります！！

税務署にお電話をいただきますと、自動音声でご案内いたしますので、アナウンスされた番号を選択していただくと、電話相談センター（音声案内『1』）または税務署（音声案内『2』）におつなぎします。



>>>>> 第3回仁淀川町健康福祉大会 <<<<<

主催 仁淀川町・仁淀川町社会福祉協議会
共催 仁淀川町教育委員会

日時 11月15日(木) 午前10時～午後3時
場所 中央公民館3階(大崎)
日程 10時 式典・表彰(関係者のみ)
11時10分 発表
12時10分 昼食・アトラクション
13時30分 講演(参加自由)
15時 閉会

講演は参加自由です。お気軽にお越しください。

講師 武蔵野学院大学教授・NHK体操指導者
輪嶋 直幸

演題 楽しみながらできる
私の満点健康法
～こころとからだ
すこやかに～



成人おめでとうございます

平成二十年成人式のご案内

日時

平成二十年一月二日(水)

受付 正午から

式典 午後一時から三時

会場

仁淀多目的研修集会施設(森)

対象者

昭和六十二年四月二日から

昭和六十三年四月一日までに生まれた方

※住民票が仁淀川町にある方、旧池川町、旧吾川村、旧仁淀村の小中学校卒業生には、直接案内状をお送りします。そのほか、町内にお住まいで、成人式に参加を希望される方は、教育委員会または各教育事務所までご連絡ください。

◆問い合わせ

教育委員会

☎ 35・0019

池川教育事務所

☎ 34・2480

仁淀教育事務所

☎ 32・1041



自衛官を募集しています

種目	自衛隊生徒
資格	中卒(見込み含む)で17歳未満(20年4月1日現在)の男子
受付	平成19年11月1日～20年1月8日
1次試験	平成20年1月12日
2次試験	平成20年1月25日～28日
内容	4年間で自衛隊のハイテク装備を扱うエンジニアを養成する学校です。陸曹候補者である自衛官(特別職国家公務員)として採用され、入校(隊)と同時に高等学校(通信制)へ入学し、高等学校学習指導要領に準じた一般教養の教育を受け、3年終了時には高校卒業資格が得られ、卒業後は3等陸曹へ昇任する制度です。
問い合わせ	自衛隊高知募集案内所 ☎ 088・823・2006

町人事異動

十月一日付

税務課長補佐(税務課長補佐兼徴収係長)

井上 三信

税務課徴収係長兼池川総合支所住民課税務係長(池川総合支所住民課税務係長)

山尾 久彦

税務課主任・日高村と兼務

県から派遣 西山 豊
同 小島 伸一



最低賃金改正のお知らせ

- 高知労働局では、県内すべての労働者に適用される「高知県最低賃金」を改定し、10月26日から施行することとしました。
- この決定により、10月26日以降分として労働者に支払う賃金は、**1時間622円**以上としなければなりません。
- 問い合わせ
高知労働局賃金室
☎088・885・6024
須崎労働基準監督署
☎0889・42・1866

人権擁護委員はあなたの身近な相談パートナーです

人権擁護委員をご存じですか。地域の住民の皆さんの人権が侵されないように絶えず見守り、もし人権が侵害されたときには法務局と連携して、救済のための適切な措置をとるとともに、人権尊重思想をご理解いただくための活動を行うことを使命としています。

家庭、学校、職場、地域社会などでの困りごとや悩みごととは、お気軽に人権擁護委員にご相談ください。費用は無料で、相談内容の秘密は厳守します。

仁淀川町の人権擁護委員は次の方々です。

坂本 直子(大植) 片岡 健二(森)
藤原 幸子(大崎) 山口 芳正(竹ノ谷)

平成19年10月1日～11月30日は 麻薬・覚せい剤乱用防止運動

薬物乱用の恐ろしさは、一度始めたら自分の力ではゼツタイに止められないこと。誘われたら「ダメ。ゼツタイ」とことわる勇気が大切です。ちょっとした好奇心や、一度だけなら大丈夫といった心の隙が命取り。病院や薬局であなたのために処方された薬以外の薬物は、ゼツタイに飲まない、持たない、使わない！を厳守しましょう。

(中央西薬物乱用防止推進協議会・中央西福祉保健所)



広告

リフォームのことなら

増改築相談員



修繕から高齢者のリフォームまでお気軽にご相談ください。

新築・増改築・リフォーム

片岡建築

仁淀川町名野川大平101番地

TEL 0889-36-0727

TEL 0889-35-0967

FAX 0889-36-0732

リフォーム支援ネット

リフォネット登録店

<http://www.refonet.jp/>

リフォネットに当店の情報を掲載しています。

リフォネットは、消費者が安心してリフォームを実施するための信頼のネットワーク。公正・中立の立場で活動しています。

財団法人 住宅リフォーム・紛争処理支援センター