

国民年金だより

源泉徴収票を送付します

厚生年金と国民年金の「老齢年金」など、老齢（退職）を支給事由とする公的年金は、税法上「雑所得」として所得税の課税対象になります。

このうち「老齢年金」の額が百八万円以上（六十五歳以上の方は百五十八万円以上）の方に、所得税を源泉徴収することになります。

日本年金機構では、平成二十二年一月から十二月中に「老齢年金」を受け取られた方全員に、一月下旬までに源泉徴収票を送付します。

源泉徴収票は、年金以外に給与収入があり確定申告をするときや、源泉徴収税額の還付を受けるときに、確定申告書に添付する必要があります。

もし、源泉徴収票を紛失された場合は再交付ができますので、お近くの年金事務所や年金相談センターまたは『ねんきんダイヤル』までお申し出ください。

なお「障害年金」や「遺族年金」については非課税ですので、源泉徴収票の送付はありません。

問い合わせ ねんきんダイヤル ☎ 0570-05-1165
高知年金事務所 ☎ 088-875-1717

新成人の皆さんおめでとうございます

日本に住む20歳から60歳未満のすべての人は、国民年金に加入し保険料を納めることになっています。

国民年金は、老後の生活保障だけでなく、万が一、病気やケガで障害が残ったときや、一家の働き手が亡くなったときなど、あなたやあなたの家族を守ってくれます。

ただし、加入の届け出や保険料の納め忘れがあると、年金が受けられないこともありますので「あの時に…」と後悔する前に、国民年金に

20歳から国民年金

加入しましょう。

加入の手続きに関することは、役場の国民年金担当係または年金事務所へお尋ねください。

（20歳前に就職して既に厚生年金等に加入中の方は、加入手続きは不要です）

なお、学生の方や収入が少なく保険料の納付が困難な方の場合には「学生納付特例」や「若年者納付猶予」など、保険料の支払いを猶予する制度がありますので、該当される方は加入手続きと併せて申請してください。

■国民年金の給付は、3種類の基礎年金があります

老齢基礎年金

65歳から生涯受けられます。

障害基礎年金

病気やケガで障害の状態になった方が受けられます。

遺族基礎年金

夫が亡くなったときに子のある妻または子が受けられます。

国民年金保険料【定額】15,100円（平成22年度）

■年金手帳は大切に保管しましょう

国民年金や厚生年金に加入すると基礎年金番号が記載された年金手帳が交付されます。

年金手帳は、年金に関する手続きの際に必要となりますので、大切に保管してください。

中津溪谷ゆの森

従業員募集のお知らせ

募集人員：1名

職種：ホール係

勤務時間：12時～21時

給与：自給650円～750円

勤務日：週5～6日（相談に応じます）

応募：電話連絡の上、履歴書をご持参ください。

問い合わせ 中津溪谷ゆの森

☎ 36-0680（井上・小崎）



新年会など飲酒の機会が多いこの季節は、お酒の量が多くなりがちです。

適度なお酒は心身をくつろがせ、コミュニケーションを円滑にしてくれます。

しかし、楽しいはずのお酒で悪酔いや急性アルコール中毒を起こしては何にもなりません。

楽しくお酒と付き合い、つていくためには「適度な酒量」を「自分のペース」で「味わいながら」飲むことが大切です。

日本では、一日の適量がビールなら中びん一本(ウイスキーダブルで一杯、日本酒では一合)と言われています。ただしこれは、男性で

お酒を楽しく飲むために…

お酒が強いタイプの方の場合です。女性の適量は男性の約半分と言われています。

強いお酒は薄めて

濃度の高いアルコールは、のど、胃、小腸の粘膜に強い刺激を与えます。

喉頭ガンや食道ガンの原因になることもあります。また、肝臓にも過度の負担を与えます。

休肝日をつくりましょう

沈黙の臓器と呼ばれる肝臓は、日々黙々と働いています。しかし、毎日アルコールの処理を行わせると、肝臓に負担がかかってしまいます。週に二日はお酒を飲まない日をもうけ、肝臓を休ませるようにしましょう。

未成年者の飲酒は心身のマイナスに

適量のお酒は大人には有益なものです。が、未成年者は心身ともに発達段階にあり、アルコール分解能力も大人に比べて未熟なため、脳細胞への悪影響、性ホルモンを産出する臓器の機能抑制など、

成長期にある十代の心身にとつて飲酒はマイナスになります。

飲み始める年齢が早ければ早いほど、大酒のみになったり、アルコール依存症になったりするリスクが高いことが証明されています。周囲の大人が、未成年にお酒を勧めないことが大切です。

お酒は胎児や母乳に悪影響

アルコールは胎盤を通してやすく、妊娠中の習慣的な

飲み過ぎが気になる人は、肝機能を高める良質なたんぱく質をつまみにいれるようにしましょう。

おすすめのおつまみ

豆 腐…植物性たんぱく質で低エネルギー
果 物…柿・リンゴは二日酔いに有効
納 豆…植物性たんぱく質が豊富
チー ズ…二日酔い防止に効果あり
枝 豆…植物性たんぱく質が豊富
刺 身…良質なたんぱく質・低脂肪の白身魚など

飲酒は流産や早産、さらに赤ちゃんの体や中枢神経に異常を起こす可能性を高めまします。妊娠中の飲酒はやめましょう。

また、授乳中は母乳を通じて赤ちゃんに移行します。出産後も授乳中は飲酒はやめるようにしましょう。

ご寄付のお礼

◇広報寄付金

神谷清次郎様 (奈良市)
田村 永子様 (八王子市)
片岡 光彦様 (日野市)
山脇 悦子様 (四十万市)
小野 英一様 (安城市)
西村 藤勝様 (湖南市)
西森 静尾様 (神奈川県足柄上郡)

ご芳志をありがたくお受けし、広報発行に活用させていただきます。

ありがとうございました。

仁淀川町役場

おかもと整体

痛い所のがまんできないお客様には手当を行います。
様々な手技を使ってお体の改善を念じます。
あきらめないで下さい。おかもと整体はそこにあります。

仁淀川町土居甲 1052 電話 34-2630

○受付…午前8時から午後4時まで
(正午から午後1時は休み)

○施術時間…約50分

○料金…一律3,000円

○休み…日曜定休

○普段着で来て下さい

インフルエンザから 身体を守ろう

インフルエンザの流行する時期です。以下のポイントを守り、インフルエンザから体を守りましょう。

- ・手洗いとうがいを行なう
- ・人ごみを避けましょう
- ・予防接種を受けましょう
(感染した時に、発症を抑えたり、症状が重くなることや死亡するのを防いでくれます)
- ・咳エチケットを守りましょう
(他の方にうつさないためにマスクを着用しましょう)

これらの予防法に併せて、普段から体力や抵抗力を高めるため、過労を避け十分な睡眠や栄養とバランスの良い食事を摂るようにしてください。



離乳食講習会

11月26日 育児相談に併せて

高知予防医学ネットワークの管理栄養士の方を講師にお迎えし「離乳食講習会」を実施しました。月齢に応じた離乳食の進め方についてみんなで勉強しました。試食をしたり、一回当たりのおかゆの量を計量計で実際に量ってみました。



お母さんは真剣そのもの!?

窒息事故を防ごう〈高吾北消防署〉

毎年、正月の時期になると、餅をのどに詰まらせて亡くなったという残念なニュースを耳にします。

食物を飲み下す嚥下(えんげ)能力が衰えることが主な原因であり、きちんと飲み下せなかった餅が気道をふさいで窒息してしまうことで起きる事故です。特に65歳以上の高齢者は、餅を食べる際に注

意する必要があります。

餅による窒息時の応急処置を知っていれば、最悪の事態を回避できる可能性がグッと高まります。今回は、餅を中心とした「誤嚥(ごえん)」による窒息事故の対処法などについて紹介します。

背部叩打法

※意識のある人に対して行います

①ものを詰まらせた人(以下「傷病者」といいます)が立っている、または座っている場合は、やや後方から片手で傷病者の胸もしくは下あごを支えて、うつむかせます(傷病者が倒れている場合は、傷病者を手前に引き起こして横向きにし、自分の足で傷病者の胸を支えます。片手で傷病者の顔を支えます)。

②もう片方の手の付け根で、傷病者の肩甲骨と肩甲骨の間を強く、迅速に叩きます。

③口の中を見て餅などが出てきたら取り除きます。



立っている時

倒れている時

年末年始の病院紹介について

「高知県救急医療情報センター」(24時間対応)にお問い合わせをいただくと、現在診察をしている病院を紹介してくれます。また最寄りの高吾北消防署・仁淀川分署でも病院紹介を行っておりますのでお気軽にご相談ください。

※お問い合わせの際、現在の容態(症状)、性別、年齢、氏名、住所等をお聞きますのでお教えてください。

高知県救急医療情報センター ☎088-825-1299

救急(病院紹介)の 問い合わせ

高吾北消防署

☎26-2111

仁淀川分署

☎35-0017