



あけましておめでとうございます！  
新たな1年が始まりました。

お正月に食事やお酒を摂りすぎていませんか？夜更がしすることが多く、生活リズムが崩れたり等、楽しい時間を過ごせる反面、身体には負担となってしまうこともあります。特に、お酒について注意点をお伝えします。



**相談窓口**

●和歌山県精神保健福祉センター「くまの電話」  
(平日0時30分～12時 13時～16時)  
073-4355-5192

●湯浅保健所(9時～17時45分)  
0737-634-111

アルコール依存症とは、  
お酒の飲み方(飲む量、飲む  
タイミング、飲む状況)を自  
分でコントロールできなくな  
った状態のことをいいます。  
飲むことはよくないとわかっ  
ていても、脳に異常が起きて  
やめられなくなります。お酒  
を飲む人なら、誰でも可能性  
があります。

アルコール依存症の症状  
(肝機能障害、アルコール肝  
炎、息切れ感・嘔吐(吐き)等)  
は、自分自身も周囲の人も初  
期には気づきにくく、重症化  
して問題が大きくなる傾向が  
あります。症状を知って、医  
療機関や相談窓口と相談しな  
がら、早期発見・早期治療を  
目指しましょう。



●糖尿病から透析導入になった  
方の声(抜粋)

週3回、4～5時間の透析治療が一生涯と  
思うと辛い。  
針金のよくな太い針を動脈・静脈、2ヶ所刺  
すのが非常に痛い。  
糖尿病と分かった時に、食事  
管理をもっときちんとすれば  
よかった。  
透析導入した時、すでに合併  
症を患っているため苦しい。

透析導入した時、すでに合併症を患っているため苦しい。



①お酒は身体に  
優しい飲み方を  
年始は、お酒の席も多く、  
飲みすぎてしまうかもしれ  
ませんが、自分の体調と相  
談しながら適切な飲酒量を  
心掛けましょう。量が増え  
ることで、翌日の身体にも  
影響が出てしまい、自分の  
思っていた活動ができなく  
なることにつながるかもしれ  
ません。またお酒を飲む  
際、肝臓の負担を減らすた

めに、飲んだお酒と同量の  
水を飲むことを心掛けま  
しょう。

②マナーは  
守りましょう  
つつい食事やお酒の席  
でマスクを外して大きな声  
で話していませんか？新型  
コロナウイルス感染拡大防  
止のために、自分たちでと  
れる対策(マスク、短時間  
換気等)をとりましよう。

糖尿病からの  
透析導入を避けるため!!

―特定非営利活動法人和歌山県腎友会―  
当会は透析治療を行っている患者団体で  
す。近年、糖尿病を患い人工透析を導入する  
人が、透析患者全体の43%と多くみられま  
す。この傾向は、糖尿病に対する認識の甘さ  
が原因と思われます。腎臓は「沈黙の臓器」  
と呼ばれ、痛みがなくて症状が出た時は既に  
遅く、腎臓に大きく負担がかかった時です。  
一生続く辛い透析治療を避けるために、  
皆様、40歳になればできる限り早期に、健  
康診断や定期健診を受診し早期発見に努め  
ましよう。

特定健診・がん検診  
2月27日(日)・3月13日(日)  
お問合せ  
健康推進課 国保年金係 ☎073-6008

# 年金のおはなし

## 国民年金の手続きをお忘れなく

☎和歌山西年金事務所 お客様相談室 ☎073-447-1660

- ◎20歳になったら、会社を退職したら、配偶者の扶養家族から外れたら、国民年金加入の手続きをお忘れなく！
- ◎年金は、世代と世代の助け合いの仕組みです。高齢になった時だけでなく、働き手を亡くされたご遺族の方や、障がいが残るようになった方への年金もあります。
- ◎保険料はきちんと納めましょう。学生や失業等の理由により、保険料を納付することが難しい場合には、保険料免除等の手続きをご検討ください。



## 源泉徴収票が送付されます

☎ねんきんダイヤル ☎0570-05-1165 和歌山西年金事務所 お客様相談室 ☎073-447-1660

令和3年中に課税対象となる年金(老齢基礎年金、老齢厚生年金等)を受給された方に、1月中に「令和3年分 公的年金等の源泉徴収票」が送付される予定です。この書類は、確定申告等に必要書類です。なお、遺族年金や障害年金は非課税扱いとなりますので、源泉徴収票の送付はありません。

源泉徴収票に関すること(内容・再交付等)は、ねんきんダイヤルまたは和歌山西年金事務所へお問い合わせください。

※個人情報保護の観点から、役場では年金受給額などの詳細についてはお答えできませんので上記へお問い合わせください。



## 2月3日(木)は出張年金相談の日

年金に関する様々なことを相談できる出張年金相談は、次回は2月3日(木)です。相談は事前予約制となっていますので、和歌山西年金事務所へ予約が必要です。予約の際に相談内容をお伝えいただき必要な書類をご準備ください。

日時 2月3日(木)10:00～15:00(最終受付14:00)  
場所 湯浅町役場 1階 多目的室  
予約電話番号 ☎073-447-1660  
(和歌山西年金事務所 お客様相談室)

