二十歳になったら

私たちの生活をより向上させるためには、自分自身が努力することはもちろんのこと、政治に関心を持ち、政治に対して意思表示をすることが重要なことではないでしょうか。

選挙

私たちの意見を代表してくれる人を選ぶのが選挙です。ちゃんと投票しよう！

選挙権と被選挙権

私たちは、20歳になると、みんなの代表を選挙で選ぶことのできる権利が与えられます。これが「選挙権」。そして、その後ある年齢になると、今度は選挙に出てみんなの代表になる資格ができます。これが「被選挙権」。

どちらも、私たちみんながよりよい社会づくりに参加できるように定められた、大切な権利です。

政治に関心を持とう！

『政治』っていうと、すごく遠いイメージがあるかもしれないですが、景気・雇用の話から、教育や防災、福祉、環境の問題など、私たちの身の回りにあるほとんどすべてのことが政治とつながっています。

投票の仕方

選挙の告示日以降に住所地へハガキ（投票入場券）が送られてきます。そのハガキを持って、ハガキに書かれた投票所へ行き、渡された投票用紙に候補者の名前を書いて、投票箱へ投票します。また、投票日に用事がある人は、期日前投票や不在者投票という制度があります。今度の選挙では、ぜひ投票所へ足を運び、一票を投じましょう。

選挙の種類	選挙予定期日	被選挙権
衆議院議員選挙	25年　8月ごろ	満25歳以上
香南市長選挙	26年　4月ごろ	
香南市議会議員選挙	26年　4月ごろ	
高知県議会議員選挙	27年　4月ごろ	
参議院議員選挙	25年　7月ごろ	満30歳以上
高知県知事選挙	27年11月ごろ	

※選挙予定期日は、任期満了による期日です。また、参議院議員選挙以外の選挙予定期日は、解散やリコールなどによって予定期日より前倒しで行われることがあります。

国民年金

国民の義務だから忘れず払わなきゃ！

二十歳からの国民年金

国民年金は、日本に住んでいる20歳以上、60歳未満の人全てに、加入が義務付けられています。たとえ、無職の人や学生であっても同様です。会社員は厚生年金に加入し、公務員は共済年金に加入することになります。

また、厚生年金や共済年金の加入者は、自動的に国民年金にも、加入することになり、国民年金に上乗せする形で年金保険料を支払っています。

守ってくれる

国民年金は、65歳からの老後の生活保障だけでなく、万が一、病気やけが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に年金が給付され、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を受けられないことがあります。

二十歳の誕生日前になると

日本年金機構から国民年金加入のご案内が家に届きます。同封の「国民年金資格取得届」に必要事項を記入の上、市役所市民保険課もしくは、南国年金事務所に提出してください。国民年金の加入手続きを済ませると、「年金手帳」が渡されます。

この年金手帳は、就職や転職、退職などによって、生活環境が変わったときや、年金を受け取るときなど、一生を通して使用する大切なものです。もらった後は、なくさないように注意してください。

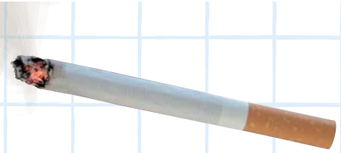
国民年金の保険料

年金手帳をもらうと、保険料の支払いが始まります。保険料は、自営業や農林業、学生などの第一号被保険者の場合、定額15，020円（23年度）です。会社員や公務員、また扶養されている配偶者の保険料は、会社と折半で保険料を支払うこととなります。

年金の受給資格と保険料の猶予制度

保険料を納付した期間と保険料支払いの免除が認められた期間を合計した期間が、最低25年以上必要です。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安心です。

たばこ



「百害あって一利なし」自分の体を大事にしよう。

喫煙者はニコチン依存症

たばこに含まれるニコチンは、喫煙者の脳に作用してホルモンのバランスを崩し、ニコチンが切れると「イライラする」「集中できない」「どうしてもたばこが吸いたい」という衝動を起こします。たばこを吸うと「イライラしない」「集中できる」のではなく、たばこを吸うことで、ニコチン切れのストレスをわざわざ起こしているのです。これが「ニコチン依存症」という病気で、禁煙しにくい最大の原因です。

喫煙のリスク

喫煙を長年続けると、肺がんをはじめとするさまざまながんや、閉塞性肺疾患、消化器疾患などその影響は、全身におよびます。

また、妊婦が喫煙した場合には低体重児、早産、妊娠合併症の確率が高くなります。さらに、たばこの先端から立ち上る煙や喫煙者が吐き出す煙を吸いたくもないのに、吸い込むことで、肺がん、虚血性心疾患、呼吸器疾患などのリスクが高くなります。

あなたのニコチン依存度は？

朝起きて何分後にたばこが欲しくなるか？

- 5分以内…最も強い依存症
- 30分以内…強い依存症
- 1時間以内…中等度依存症
- 1時間以上…軽い依存症

喫煙するならマナーを守って

自分の意志でたばこを吸って健康を損なうのは自分の勝手ですが、他人に迷惑をかけてはいけません。マナーを守ってください。

- 歩きたばこはしない。
- 決められた場所で喫煙する。
- 特に子どもや妊婦がそばにいないか確認。煙が吸わない人にかからないようにするなど、周囲の人に気を配って。
- 火を付けたまま、灰皿に放置しない。
- 投げ捨てはしない。

禁煙しませんか？

例えば1日20本410円のたばこを1年間やめると、149，650円貯金できます。さらに10年だと約150万円貯まります。しかも健康になる特典付き。逆に喫煙を続けると、お金は煙に消え命が削られていきます。また、現在たばこには、4種類の税金が含まれています。なんと6割以上が税金です。

お金を有効活用するためにもまずは、禁煙貯金から始めてみませんか？

アルコール

◀可杯（べくはい）は、杯の一種で、底に小さな穴があって、飲み干さなければ置くことができない。

なぜ起こる？吐気や二日酔い

高知県には、宴会のことを「おきゃく」、目下の人から目上に、杯を差す「献杯」、それを飲み干して返す「返杯」など、お酒で上手に楽しく交流できる独自の文化があります。しかし、楽しさのあまりお酒を飲み過ぎて吐き気や二日酔いで、つらい経験をされた方が大勢いると思います。

なぜそのような症状が出るのでしょう。その原因は、肝臓でアルコールを分解するときに生じるアセトアルデヒドによって起こります。これには強い毒性があり、体内にたまると、顔が赤くなる、心拍数が増大する、頭痛や吐き気をもよおすなど、不快な症状となってあらわれます。

また、アセトアルデヒドの毒性に加え、アルコールによる脱水も進んでしまうので、次の日に吐気や頭痛などを引き起こします。

二日酔いにならない目安

体重60kgの平均的な日本人が1時間で処理できるアルコール量は約6gといわれています。これは日本酒で0.3合に相当します。日本酒1合のアルコールを処理するのには約3時間かかる計算になります。1日の飲酒量を2合程度に抑えることで、アルコール分を翌朝に残さないようにすることができる（6時間で処理できる）といえます。

お酒で上手に交流するために適量とマナーを守って

お酒は適量ならリラックス効果や血流促進など心身ともに有益な作用をもたらしてくれます。しかし、飲み過ぎてしまうと健康障害の要因となります。肝臓の処理能力など個人差はありますが、左表の一般的な適量や上手な飲み方を確認しておきましょう。

また、「お酒は飲んでも、飲まれるな」という言葉があります。お酒を飲むのは楽しいことですが、飲み過ぎて上司や先輩、同僚にからんだ揚げ句、介抱してもらうというような失態をおかさないように責任のある行動で、楽しく健康的なお酒との付き合い方を心がけましょう。

飲み過ぎた～昨夜の記憶がない。迷惑かけてないかな～

【お酒の種類と適量の目安】
※この量は1日あたりの男性の目安量
女性は男性の2/3が目安

- ★ビール…中びん1本（500ml）
- ★日本酒…1合（180ml）
- ★焼　酎…25度100ml
- ★ワイン…グラス2杯弱（200ml）
- ★ウイスキー…ダブル1杯（60ml）

ワンポイント…チーズや豆腐などのたんぱく質や、ビタミンが豊富な野菜類を一緒に食べるとアルコールの代謝を助け、肝機能を高めます。