

## あなたのお酒の望ましい量は？

年末から年始にかけて、お酒を飲む機会が多くなります。厚生労働省が発表した新しいガイドラインや、摂取した「純アルコール量」がわかる便利なツールを使って「健康に配慮した飲酒」を心がけましょう。  
【いきいき健康課】



### ▶生活習慣病のリスクを高める飲酒量（純アルコール量）

今年初めて、厚生労働省のガイドラインが以下のとおり示されました。



- 純アルコール量の計算式  
飲む量 (ml) × お酒の度数 ÷ 100 × 0.8 (比重)
- 純アルコール20gが含まれるお酒の例
  - ・ビール (5%) 500ml (ロング缶・中瓶)
  - ・チューハイ (7%) 350ml
  - ・日本酒 (15%) 1合弱
  - ・焼酎 (25%) 100ml
  - ・ワイン (15%) 200ml (小グラス2杯分)

※1日の適度な飲酒量は、男女とも純アルコール20g未満です。

### ▶使ってみよう！「アルコールウォッチ」



▲実際の画面

飲んだお酒の種類と量をイラストの中から選ぶと、摂取した純アルコール量と分解にかかる時間をチェックできるWeb上のツールです。上の二次元コードを読み取れば、ダウンロード不要で手軽に利用できます。ツールを使って、健康に配慮した飲酒を楽しみましょう。



▶問合せ  
いきいき健康課 ☎33-6111

## マイナ保険証をお持ちでなくてもこれまでどおり医療を受けられます



12月2日以降、現行の健康保険証は新たに発行されなくなり、マイナ保険証（保険証利用登録がされたマイナンバーカード）を基本とするしくみに移行します。利用登録されていない人も、申請不要で届けられる「資格確認書」で保険診療を受けられますので、ご安心ください。  
【保険年金課】

### 保険証Q&A

- Q1. これまでの健康保険証は使えなくなるの？**  
有効期限まで（後期高齢者医療制度の加入者は令和7年7月31日まで）利用できます。
- Q2. 有効期限内の健康保険証をなくしたら再発行してもらえるの？**  
現行の健康保険証を紛失した、住所の異動により記載内容を変更したい、12月2日以降に後期高齢者医療保険に移行するなど、いかなる場合も新たな健康保険証の発行はできません。
- Q3. 「資格確認書」はどうしたら受け取れるの？**  
マイナ保険証をお持ちでない人には、有効期限までに申請不要でお届けします。高齢である、障がいがあるなどの理由で「マイナ保険証を持っているが利用が困難」という場合は、申請していただくことで資格確認書をお渡しします。

### マイナ保険証のメリット

- 過去に処方された薬や特定検診などのデータを医師・薬剤師が確認できるため、より良い医療が受けられる
  - 手続きなしで高額療養費の限度額を超える支払いが免除される
  - マイナポータルで確定申告時に医療費控除が簡単にできる など
- 便利で安全なマイナ保険証への切替えを、ぜひご検討ください。



### ▶問合せ

- 保険年金課 ☎33-1271
- 和歌山県後期高齢者医療広域連合 ☎073-428-6688

## 12月は「合同滞納整理強化月間」です

市税は、まちづくりを支える大切な財源です。市では、和歌山県、和歌山地方税回収機構と合同で12月を「滞納整理強化月間」として、滞納者の財産の差し押さえを集中的に行うなど、滞納整理の強化に取り組めます。まだ納付していない人は、至急金融機関または税務課で納付してください。  
【税務課】



### 市税は納期限内に納付しましょう

- 納期限までに納付がない場合  
督促状が送付され、本税に加えて督促手数料と延滞金を合わせて納付していただくこととなります。



### ●督促や催告でも納付がない場合

地方税法などに基づいて預貯金、給与、動産、不動産などの差し押さえを行い、延滞金を含めた滞納税額を強制的に徴収します。

### 納められない事情のある人はご相談ください

病気や失業、事業の経営不振など、やむを得ない理由で、一時的に市税を納期限内に納付することが困難な人はご相談ください。生活状況など事情を伺ったうえで、徴収を猶予できる場合があります。

税務課では毎月第4日曜日と第4水曜日に休日・夜間の納付・納税相談窓口を設けていますので、ご利用ください。

- 今月の休日・夜間の相談日時
  - 12月22日(日) 8:30~12:00
  - 12月25日(水) 17:15~19:00
- 場所・問合せ 税務課 収納係 ☎33-6109

## 商工業者支援制度

市では、市内の事業者を対象に、特定の融資制度を利用している場合、その融資の利子の一部を補助します。申請には市税の完納証明書など、添付書類が必要です。詳細をよくご確認の上、活用してください。  
【産業振興課】



### ▶補助金の概要と対象者要件

- ①商工業活性化資金利子補給補助金
  - 対象者要件 市内で事業所を営んでいる市民、もしくは市内に本店のある法人で、同一の事業を引き続き1年以上営んでいる人（国などから利子補給を受けている場合を除く）
  - 対象となる資金・制度名  
小規模事業者経営改善資金融資
- ②創業支援資金利子補給補助金
  - 対象者要件 市内で事業を営んでいる市民、もしくは市内に本店のある法人
  - 対象となる資金・制度名
    - ・新規開業資金 ・女性、若者／シニア起業家支援資金
    - ・再挑戦支援融資 ・新創業融資制度
    - ・生活衛生貸付のうち新規開業資金に係るもの

### ▶対象期間

令和6年1月~12月分  
※ただし返済開始月から36ヵ月以内

### ▶利子補給額

対象期間中に支払った利子額のうち、支払い利率1.0%以内の利子相当額

### ▶申込期限 令和7年1月10日(金)

※詳しくは市ホームページ（右の二次元コード）をご覧ください。



### ▶申込み・問合せ

産業振興課 産業支援係  
☎33-1247