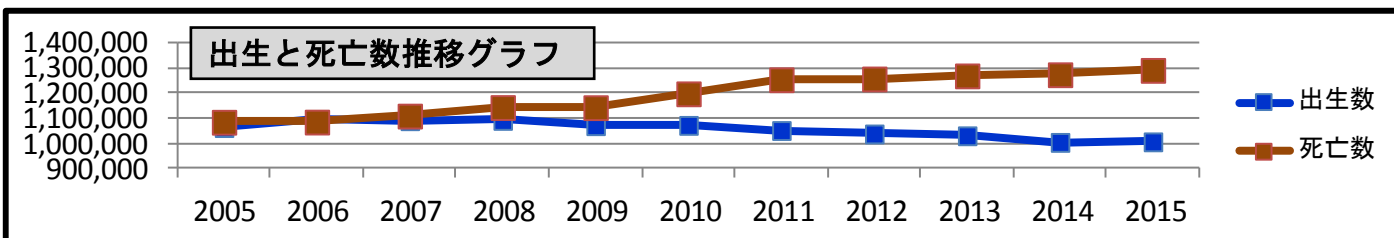
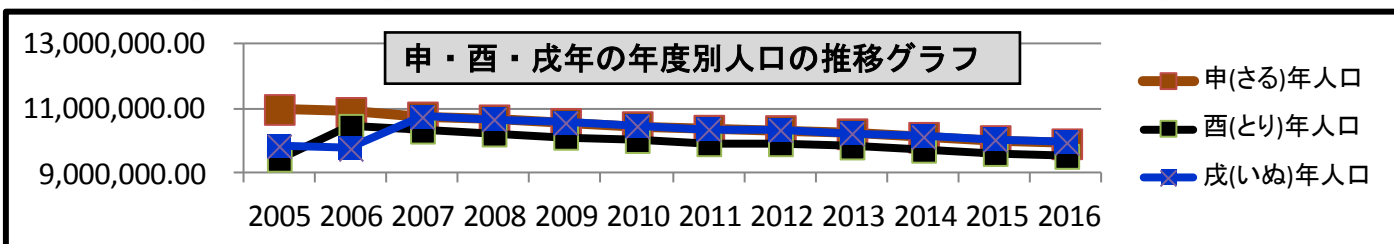


あなたも30秒で情報通! 活用はいろいろ コミュニケーションペーパー

コミュニケーションペーパー  
季節の話題編

## 酉年生まれの人口は だんだん減少している



今年が酉年。酉年生まれの人口は何人いるかを、ついでに昨年の申年、今年の酉年、来年の戌年の人口と出生数と死亡数を調べてみました(出典は総務庁統計局)。

その結果を見て「やはり」とショックでした。グラフを見てください。ひとつを除いてすべて右肩下がりです。右肩上がりなのは死亡数のみです。

2007年から人口減少が始まっていることがこのグラフで明確にわかりました。

今号はちょっと硬い話題になります。人口が

減少すると私たちの町はどうなるのでしょうか。税収も少なくなります。公共施設や道路・橋・上下水道といったインフラ設備への投資も少なくなります。人間が減れば鉄道や路線バスの公共交通機関も撤退します。町はさびれ空家、空店舗が増えるでしょう。町としての機能が低下すればますます人口は減っていく悪循環に陥るでしょう。なんとかしなければこれからの私たちは厳しい生活環境にすごすことになりそうです。そんなことを考えてしまった酉年の人口推移調査でした。

あなたも30秒で情報通! 活用法いろいろ コミュニケーションペーパー



## 焼き鳥の「塩」と「タレ」 健康にどう作用する?

### ■焼き鳥は「タレ」「塩」のどちら

焼き鳥の味付け「タレ」か「塩」のどちらですか? どちらを選ぶかを酒飲み友人に聞きました。それぞれの好みだと思ったら、「タレ」はみりんの濃い味が効いて鳥肉そのものを味わえないからイヤ。鳥肉の味をそのまま生かせると「塩」派が多かったです。

鳥肉は高タンパク低脂肪健康食品です。味付けの「塩」と「タレ」によってどちらのカロリーが高くなるのでしょうか? カロリーの高低で「タレ」「塩」のどちらを選ぶかはどうでしょうか?

「タレ」の素材は砂糖とみりんです。どちらもカロリーが高い調味料です。「塩」に比べて1串あたり20kcalぐらい高くなります。10本も食べたなら200kcalにもなります。焼き鳥を食べたらカロリー消費に1時間ぐらいウォーキングをしなければなりませんね。

それではカロリーが少ない「塩」ならどう健康に影響があるのでしょうか?

「塩」と聞けば頭に浮かぶのは高血圧です。「塩」1串あたり0.5gの塩分があります。10本食べれば5gの塩分を摂ることになります。高血圧予防のためには1日6g未満が塩分摂取量といわれています。血圧が高い人は「塩」派でも控えなければなりませんね。

最近はやっているのが「塩」「タレ」でもなくて「七味唐辛子」です。特に女性の焼き鳥好きは七味唐辛子に凝っています。それは七味唐辛子あるプサイシンという成分が血行をよくして基礎代謝を上げてくれ、糖の代謝を促してくれる働きがあるからだそうです。糖が脂肪として蓄積するのを防いでくれて、ダイエット効果があるそうです。

さて、あなたは焼き鳥の味付け「タレ」「塩」「七味唐辛子」のどれにしますか?

あなたも **30秒** で情報通! 活用法いろいろ **コミュニケーションパー**



## 鳥インフルエンザ 人へ感染するの？

農林水産省が「我が国における高病原性鳥インフルエンザの発生状況について」を発表。

平成28年11月28日に青森県において、今年度、家きんでは国内初となる高病原性鳥インフルエンザの疑似患畜が確認され、平成28年12月1日に高病原性鳥インフルエンザ（H5N6亜型）であることが確認されました。平成28年12月20日現在、4道県6戸の農場で高病原性鳥インフルエンザ（疑い事例を含む）が確認されています。

食品安全委員会が「鶏肉や鶏卵を食べた場合に鳥インフルエンザウイルスに感染することがあるか」について広報しています。

鶏肉や鶏卵を食べることで、鳥インフルエンザウイルスがヒトに感染するためには

・人に鳥インフルエンザウイルスを受容できる物質がなければなりません。

- ・現在、人に鳥インフルエンザウイルスを受容する物質がないと考えられています。
- ・鳥インフルエンザウイルスは酸性に弱いです。鳥インフルエンザウイルスの鶏肉や鶏卵を食べても胃酸で不活化されると考えられています。
- ・鶏肉や鶏卵については、日々の殺菌・消毒等の衛生管理や発生時の出荷制限等の家畜防疫上の措置が行われています。

### ■注意すべきこと

- ・食中毒予防の観点も含め、鶏肉を食べる場合は、生で食べることはひかえ、70℃に達する温度で中心部までよく加熱しましょう。
- ・主に東南アジア等ではヒトへの感染事例が報告されています。海外旅行での鳥肉料理には注意しましょう。

あなたも30秒で情報通! 活用法いろいろ コミュニケーションペーパー

コミュニケーションペーパー  
トピックス

## 主な老齢基礎年金の 受給資格期間とは

### ■ 公的年金受給資格が 25年から10年に短縮。

公的年金の受給を得るためには従来老齢基礎年金の受給資格期間が25年必要でした。それが10年に短縮される改正法案が2016年12月16日に国会で可決成立しました。

改正法案は2017年8月から施行されます。この法案でいままで無年金だった人は年金受給者になります。

受給開始月は2017年10月からでその人数は約64万人いるといわれています。もちろん年金受給には本人が年金機構に年金受給の請求書を提出しなければなりません。

今回の改正で公的年金を受給できるようになるのは老齢基礎年金受給資格期間が10年以上25年未満の人です。受給資格期間には保険料を納めた期間以外にも国民年金の保険料免除期間なども含まれます。

### ■ 老齢基礎年金の 受給資格に算入される期間

老齢基礎年金、老齢厚生年金を受給できるには老齢基礎年金の受給資格期間が25年から10年に短縮されました。以下が主な受給資格期間です。

- ・国民年金保険料を納めた期間は老齢基礎年金の受給資格に算入されます。
- ・国民年金保険料の保険料免除を受けていた期間は老齢基礎年金の受給資格に算入されます。
- ・厚生年金に加入していた全期間は老齢基礎年金の受給資格に算入されます。
- ・厚生年金に加入して脱退手当金を受けた期間は老齢基礎年金の受給資格に算入されます。
- ・昭和61年以前に厚生年金に加入しているサラリーマンの奥さんで、国民年金保険料を払っていなかった期間は老齢基礎年金の受給資格に算入されます。

詳しくはQ & A集で図解します。