

二十歳になったら

選挙

選挙権と被選挙権

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「選挙権」が与えられます。

一方、「被選挙権」とは、選挙に立候補できる権利をいいます。その要件は選挙の種類によって異なります。

どちらも、私たち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』と聞くと、すごく難しく、遠い存在だと感じるかもしれません。しかし、雇用から教育、防災、福祉、環境など、私たちの生活に関わることはほとんどが政治と関連しています。

私たちの生活をより良くするために、自分自身が努力することはもちろんです。

僕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！



ろんのこと、身の回りの問題に関心を持ち、「投票」で意思表示をすることが大切です。

投票の手順

- ① 選挙が近づくと、住所地へ入場券が送られます。
 - ② 送られてきた入場券を持って、指定された投票所へ行きます。
 - ③ 投票用紙を受け取り、候補者の名前を書いて投票箱に入れます。
- もし投票日に仕事や用事のある方は、期日前投票や不在者投票という制度があります。今度選挙があるときは、ぜひ投票所へ足を運び、一票投じてみましょう。

今後予定されている主な選挙のスケジュール

選挙の種類	予定期日	被選挙権
山形県議会議員選挙	平成27年4月	満25歳以上
中山町議会議員選挙	平成27年9月	満25歳以上
参議院議員選挙	平成28年7月	満30歳以上
中山町長選挙	平成28年10月	満25歳以上
衆議院議員選挙	平成28年12月	満25歳以上

※予定期日は、任期満了による期日です。参議院議員選挙以外は、解散やリコールなどによって、予定期日より早く実施されることがあります。

アルコール

絶対ダメ！飲酒運転

体調がよくない時や運転する予定がある時は、お酒を勧められてもきちんと断ろう。



飲酒運転が禁止されているのはなぜでしょうか。それは、飲酒により血中のアルコール濃度が高まると脳の機能が低下し、ブレーキやハンドル操作が遅れる、認知能力・状況判断力が低下するなどの影響が現れ、この状態で運転すると事故に結びつく可能性が高いからです。

また、飲酒運転で失うものは計り知れません。もし事故を起こしてしまったり、被害者の命を奪う恐れがあるだけでなく、行政処分や罰則を受ければ、お金（賠償金）、社会的地位（勤め先など）を失うなど、取り返しのつかない結果になります。

後になって、飲酒運転の代償が大きいに気付くのでは遅いのです。飲酒運転は絶対にやめましょう。

イッキ飲みは危険！

急激かつ大量にお酒を飲むと、血中アルコール濃度が急速に高まります。体や脳が「これ以上飲むと危険」という信号を発する前に、ほろ酔いやいい気分を飛び越して一気に脳が麻痺してしまい、ひどい場合は昏睡状態や死に至る恐れがあります。

宴会の席などで、イッキ飲みをすること、させるような雰囲気を作ることは、絶対にやめましょう。

【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です。女性は男性の2/3程度が目安とされています。

- ☆ビール……中びん1本 (500ml)
- ☆日本酒……1合 (180ml)
- ☆焼酎……100ml (25度の場合)
- ☆ワイン……グラス2杯弱 (180ml)
- ☆ウイスキー……ダブル1杯 (60ml)

出典：社団法人アルコール健康医学協会

お酒と上手に付き合うために

お酒は適量であれば、ストレスが緩和されコミュニケーションが円滑になる、食欲が増進する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、飲みすぎてしまうと二日酔い、吐き気など不快な症状や、健康障害の要因となります。

肝臓のアルコール処理能力など個人差はありますが、左表の一般的な適量を確認して、お酒と上手に付き合いましょう。

国民年金

老後の生活だけでなく、もしもの時にも安心だね！

二十歳になったら国民年金

国民年金は、日本に住んでいて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。もうすでに働いていて厚生年金（民間の会社員が加入する年金）や、共済年金（公務員が加入する年金）に加入しているという方も、自動的に国民年金に加入することになっており、国民年金に上乗せする形で厚生年金・共済年金の保険料を支払っています。

もしものときも安心

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、けがや病気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、年金を受給するには、要件を満たす必要がありますので注意が必要です（詳細は後述）。

保険料はどのくらい？

年金手帳をもらうと、保険料の支払いが始まります。自営業や農林業、学生などの第1号被保険者の場合、1か月当たりの保険料は1万5250円（平成26年度）です。

「学生だからお金がない！」そんな時は…

学生の方や、収入が少なく保険料の支払いが困難な方には、「保険料免除制度」や「学生納付特例」など、保険料の支払いを免除・猶予する制度があります。これを受けるには、住民登録をしている市（区）役所・町村役場の国民年金担当窓口での申請手続きが必要です。

なお、年金を受給するには保険料を納めた期間と保険料支払いの免除が認められた期間を合わせた期間が25年以上あることが必要です。手続きを忘れてしまつと、保険料未納とみなされ、必要ときに年金が受け取れなくなってしまう可能性があるのです。面倒でもきちんと役所・役場に足を運びましょう。

たばこ

喫煙のリスク

たばこの煙には4000種類以上の化学物質が含まれており、これらの中には40〜60種類の発がん性物質が含まれていると言われています。

喫煙を長く続けると、肺がんをはじめとする様々ながんや脳卒中、急性心筋梗塞などの疾患を発症する危険性が高くなります。

こういったリスクがあることを理解し、たばこをどう付き合っていくべきかを自分自身で考えてみましょう。

吸うなら

マナーを守りましょう

- ・直接たばこを吸わない「受動喫煙」にも上記のようなリスクがあることや、「たばこの煙が苦手」という人もいますので、たばこを吸う人も吸わない人も気持ちよく過ごせるよう、次のようなマナーを守りましょう。
- ・歩きたばこはしない。
- ・決められた場所で喫煙する。
- ・吸い殻は灰皿へ。

成人したら、当然、健康管理も自分の責任にしよう！



ハタチは自由も増えるけど、その分責任も増える。大人としての節目の年齢なんだね。

