

平成28年度予算案が閣議決定されました

昨年12月24日、政府は平成28年度予算案を閣議決定した（平成28年1月22日国会提出）。そのポイントには以下の通りである。

▽経済再生と財政健全化の両立する予算

○一億総活躍社会の実現に向けて、「希望出生率1.8%」、「介護離職ゼロ」に直結する、子育て支援や介護サービス等の充実を図るほか、教育費の負担軽減等を進める。また、地方創生の本格展開を図る。

○持続可能な社会保障制度の確立に向けて、社会保障関係費の伸びを「経済・財政再生計画」の「目安」に沿って抑制。診療報酬の適正化、改革工程表の策定などの改革を推進。

○事前防災・減災対策の充実や老朽化対策など国土強靱化を推進。また、「攻めの農林水産業」に向けた施策を推進。

○伊勢志摩サミットの議長国として、充実した外交予算により「地球儀を俯瞰する外交」を推進。また防衛予算を充実し、防衛力を着実に整備。

○教育の質向上に向けた取り組みや科学技術の基盤強化を推進。

○復興ステージに応じた課題に対応し、復興を加速化。

▽財政健全化

○一般歳出の伸びを「経済・財政再生計画」の「目安」に沿って抑制。

○国債発行額（34.4兆円）は前年度から▲2.4兆円の減額。公債依存度は35.6%とリーマン・ショック以前（平成20年度当初予算依頼）の水準まで回復。

◎詳しくは、財務省のホームページをご覧ください。

お酒の上手な飲み方

年末・年始はお酒を飲む機会が多くなります。お酒は、適量を守って飲めば、食欲を増進させる、血液の循環を良くし、疲労の回復に役立つ、ストレスの解消に役立つ、対人関係を良好にする上で役立つ、などの効果があります。

しかし、お酒は一度に多く飲むと急性アルコール中毒になるほか、長期にわたって飲み過ぎると肝臓疾患や心臓疾患、糖尿病、高血圧、胃潰瘍、精神疾患などの原

因にもなります。

また、未成年者の飲酒は身体や精神の発達に悪影響を及ぼし、妊娠中の女性の飲酒は、胎児に悪影響を与えるので避けましょう。

○節度ある適度な飲酒を

アルコールの代謝能力には個人差があり、お酒に弱い人や女性はお酒の強い人に比べ、少ない量で酔ってしまいます。強い人でも体格の差や年齢の差、飲む時の体調の違いなどによって酔い具合が異なります。

自分の適量を知って「ほろ酔い」程度の飲酒で、お酒を楽しみましょう。

○体に優しく飲む

お酒のつまみは、良質のたんぱく質を含む魚や肉、卵、豆腐などと、ミネラルや食物繊維を多く含む野菜、海藻、きのこ、コンニャク、いもなどを取り合わせて、食べながら飲むと胃腸や肝臓への負担が少なく悪酔いの防止にもなります。

○週2日は休肝日を

お酒は肝臓で分解されますが、お酒を飲んだ後、寝ている間も肝臓は、働き続けます。この肝臓を休めたり、アルコール依存症を防

ぐためにも週2日は休肝日を設けましょう。

（公益社団法人千葉県栄養士会）
会長 長谷川 克己

平成27年度補正予算ものづくり・商業・サービス新展開支援補助金について

国内外のニーズに対応したサービスやものづくりの新事業を創出するため、革新的なサービス開発・試作品開発・生産プロセスの改善を行う中小企業・小規模事業者の設備投資等を支援します。公募開始は2月初旬が予定です。（補正予算通過後変更の可能性有）

◎詳しくは、中小企業庁ホームページまたは本会工業連駅支援部（043-30612427）までお問い合わせください。

