

やってみよう!感じてみよう!歩キング!

～城崎のまちへLet`s!歩キング!～

市では、歩くことによる健康づくりを「歩キング」と名付け、推進しています。歩キングに関連した健康情報や取組みを12回シリーズでお届けします。

《問合せ》健康増進課 ☎24-1127

* 5月31日歩キングデーの火曜日に、城崎のまちを歩きました！
前日までの台風2号がうそのように良い天気にも恵まれ、約70人の方が参加しました。

小西晶子インストラクターを講師に招き、城崎総合支所前でストレッチと正しい歩き方指導を受け、出発しました。



歩く前後にストレッチ!体を伸ばすと気持ちいい!

総合支所を出発後は、城崎のまちをLet`s歩キング!約4Kmのコースを歩きました。



城崎のまちを再発見!
やくし広場(温泉寺)で途中休憩。城崎案内人の坂田文一郎さんから城崎の歴史や志賀直哉のエピソードなどを聞きました。



無事に城崎総合支所に到着!
最後はみんなで「毎週火曜日は歩キングデー」でパチリ☆
気軽に取り組みやすい歩キングには、体調を良くする効果や、健康になるための要素がたくさん詰まっています。
1人で歩くより仲間と歩くと楽しく、また、健康づくりの意識が高まり、やる気の向上につながります。

終了後のアンケートでは、参加動機は「正しい歩き方の指導を受けたかった」「ウォーキングコースを歩いてみたかった」が多数を占めました。



歩いて健康ポイントをためよう!!

いよいよ 8月1日から「健康ポイント制度」が始まるぞ!(参加申込を受付中)
みんなで取り組み、豊岡を元気にするんじゃ。

【健康ポイント制度の問合せ】
健康増進課健康まちづくり推進室
☎24-7034



* 市内6地域の推奨ウォーキングコースの「歩キングマップ」を作成しています。健康増進課または各総合支所にマップを置いています。
コースの詳細は、市ホームページに掲載していますので、ご覧ください。

国民年金からのお知らせ

国民年金よくある質問

皆さんの疑問にQ&Aでお答えします。

Q 公的年金は何のためにあるの？

A 公的年金は、現役世代が保険料を支払い、高齢者の生活を支える「世代間扶養」の仕組みを取っています。また、老後に受給する「老齢年金」だけでなく、若いうちに障害を負ったときや亡くなった場合でも、「障害年金」や「遺族年金」によって本人や家族を支えます。このように、個人の努力では対応しきれないリスクに対して、社会全体で支えていく仕組みが公的年金です。

Q 将来年金は本当にもらえるの？

A 国民年金の老齢基礎年金は、原則として保険料を納めた期間と免除された期間（一部免除は、



納付すべき一部の保険料を納付した場合）および合算対象期間を合わせて25年以上ある方が、65歳になった時に支給されます。

老齢基礎年金は、2分の1（平成21年3月分までは3分の1）が税金で賄われているため、平均寿命で計算すると、支払った保険料を上回る給付を受けることができ、老後を支える確かな終身保障制度です。国が存続する限り、破綻することはありません。



Q その他の国民年金のメリットは？

A 日本に住んでいる20～60歳未満の全ての方は、国民年金に加入して保険料を納めることとなりますが、納めた保険料は、確定申告の際に金額が「社会保険料控除」として認められています。

す。

また、老齢基礎年金は、賃金や物価の変動に合わせて、年金を支える力と給付のバランスを取る仕組みにより年金額が改定されます。このため、年金に加入する20歳から受給する65歳までの間、経済社会が大きく変動しても、年金の価値は保たれます。

Q 保険料の支払いは期限があるの？

A 国民年金の保険料の納付期限は、翌月末です。しかし、そこから2年間は納付が可能です。



その2年間を経過すると、順次時効により納めることができなくなります。その場合、年金受給資格がなくなったり、年金額が少なくなる場合がありますので、

忘れないように納めましょう。

なお、保険料の全額免除・一部免除・若年者納付猶予制度・学生納付特例を利用した期間の追納は、10年前までさかのぼって納めることができます。

ただし、3年度目から当時の保険料に加算額が上乘せされます。

※一部免除は、一部を納めた場合に限ります。

Q 保険料の納付書を紛失したときは？

A 豊岡年金事務所で、再発行の手続きをしてください。市役所でも受け付けますが、後日、年金事務所からの郵送となります。

Q 納付書以外の支払方法はあるの？

A 口座振替・クレジットカード・電子納付（ペイジー）があります。その中でも口座振替は、まとめて払う「前納」の割引率が他の方法に比べて良く、お得です。



豊岡年金事務所からのお知らせ

年金相談窓口を次のとおり時間延長します。

お越しの際には、年金手帳など基礎年金番号の分かるものを持参ください。

なお、代理者のときは委任状と代理者の身分証明書を準備ください。

● 8月13日（土）は

午前9時30分～午後4時

● 8月1日・8日・15日・22日・29日の月曜日は、

午前8時30分～午後7時

● 電話での問合せ

ねんきんダイヤル

☎ 0570-051165

IP電話・PHS

☎ 03-6700-1165

● 年金個人情報サービス

日本年金機構

ホームページアドレス

<http://www.nenkin.go.jp/>

《問合せ》

▽豊岡年金事務所

☎ 22-0948

▽市民課市民係

☎ 21-9015または各総合支所市民福祉課