

やってみよう！感じてみよう！歩キング！

～歩キングで疲れた足をケアしましょう～

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ています。

《問合せ》健康増進課 ☎24-1127

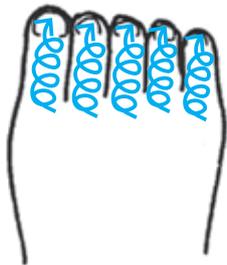


豊岡市マスコット 玄さん

歩キングの後の疲労回復には足のマッサージが効果的じゃ。
 マッサージのポイントは、足の指などの心臓より遠い部分からはじめ、ふくらはぎなどの部位へと順番にもみほぐしていくこと。
 指の腹で押す指圧だけでなく、筋肉をたたいたり、震わせたり、軽くつまんで揺すったりするのもいいぞ！
 床に敷いたタオルを足指でたぐりよせるなどの運動も効果的じゃぞ。

簡単！足マッサージで疲労回復！

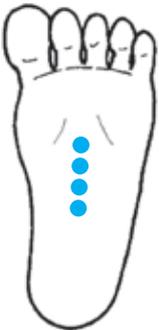
～できれば朝晩、無理なら入浴後に行いましょう～



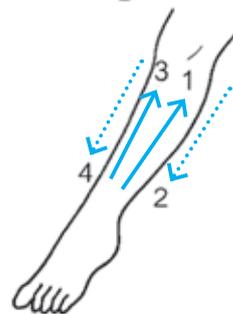
①足指のマッサージ
親指で円を描くようにマッサージします。



②足指のストレッチ
足の指を1本ずつつまんで、軽く引っぺします。



③足裏を刺激する
かかとの方から親指の腹を使って張っている筋肉を指圧します。ゴルフボールなどを利用すると効果的です。



④血行を良くする
両手全体を使って、ふくらはぎをさすります。両手で筋肉をつかんで、こねるようにするのもいいです。

☆歩キング〇×クイズ☆

【問】冬の歩キングは水分補給をあまり気にしなくて良い？

【答】×

夏場と同じく、のどの渇きを感じる前にこまめに補給することが大切です。運動前・運動中に15～20分間隔、運動後に、口内を潤す程度の水分を口に含みましょう。



豊岡市マスコット
コーちゃん

毎週火曜日は
歩キングデー



豊岡市マスコット
オーちゃん

国民年金からのお知らせ

20歳になったら国民年金の加入手続きを忘れずに!

国内に住んでいる20歳から

60歳までの全ての方は、国民年金に加入して保険料を納めることになっていきます(厚生年金保険や共済年金に加入している方も、下表のとおり保険料を納付し、65歳から老齢基礎年金を受給します)。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。

国民年金は、老後の生活保障だけでなく、若いうちに障害を負ったときや亡くなったときでも「障害年金」や「遺族年金」により、本人や家族を支えます。加入の届け出もれや保険料の納め忘れがあると、年金が受けられないこともあります。

20歳の誕生日前に日本年金機構から国民年金加入のお知らせと加入の届出書が郵送されますので、確認の上、必ず

加入の手続きをしましょう。

※厚生年金保険または共済組合などに加入中の方には届きません。

■国民年金加入の種別

職業などにより次のとおり加入が分類されます。

	第1号被保険者	第2号被保険者	第3号被保険者
職業など	自営業者、農業・漁業者、学生、フリーター、無職の方など 	会社員・公務員 	会社員・公務員に扶養されている配偶者 
加入の届出	加入者が本人が、市役所または各総合支所で行います。	勤務先が行います。	扶養している配偶者の勤務先が行います。
保険料	本人、配偶者、または世帯主が納付します。※免除・猶予制度あり	給料から天引きされ、勤務先が納付します。	個別に納付する必要があります。

■年金手帳

公的年金制度では、全ての制度に共通の基礎年金番号がつけられます。

国民年金または厚生年金保険・共済年金に加入すると、基礎年金番号が記載された年金手帳または基礎年金番号通知書が、日本年金機構から交付されます。

加入記録や保険料納付状況などが、この番号で管理されます。年金手帳などは、年金に関する手続きの際に必要となりますので、大切に保管ください。

■国民年金保険料

第1号被保険者の平成23年度保険料月額は、1万5020円です。支払方法は、納付書による現金納付、口座振替またはクレジットカード納付があります。



また、前納による割引もありますので、豊岡年金事務所または市役所に問い合わせください。

▽自営業・無職などの方

国民年金保険料は、加入者本人はもちろんな加入者の世帯主などにも納付の義務があります。しかし、所得が少ない、または無職であるなどの理由で保険料の納付が困難な場合、「保険料免除制度」または「若年者納付猶予制度(30歳まで)」がありますので、市役所または各総合支所で相談・申請ください。



▽学生の方

学生本人の前年の所得額が一定以下であれば、「学生納付特例制度」として、保険料の納付が猶予されます。在学証明書または学生証(学生証は両面コピー可)、印鑑を持参の上、市役所または各総合支所で申請ください。



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と身分証明書を持参ください。

なお、代理者のときは対象者の年金手帳など、基礎年金番号の分かるもののほか委任状と代理者の身分証明書を準備ください。

●1月14日(土)は

午前9時30分～午後4時

●1月10日(火)・16日(月)・23日(月)・30日(月)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

☎0570-0511165

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