

やってみよう！感じてみよう！歩キング！

～天候が悪い時は日常の動きで、ながら歩キング～

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

雨や雪で、外での歩キングが行いにくいときは、日常生活で「ながら運動」を意識して行くと、歩キングと同じ効果が期待できるぞ！日常生活の中で実施できるので時間もお金も特別な場所も必要ないぞ。動くことが少なくなる冬には、このように室内で体を動かすことで気分もリフレッシュ！ストレス解消で前向きな気分になる。ここでは、どんなことができるかを紹介するぞ！

日常生活のながら歩キング！

①室内で歩キング！

室内を移動する時は背筋を伸ばし、できれば膝を少し高く上げて歩く。また、室内のその場で足踏みをしたり、椅子に座って足踏みをして良い。しっかり腕を振ろう。

②買い物で歩キング！

買い物に行った時に意識して普段より多めに歩いたり、ちょっと早歩きしたり。

③階段昇降で歩キング！

自宅の階段の上り下りや、勤務先・買い物先でも意識して階段を使おう。できれば背筋を伸ばし、お腹を引き締めて！

④床掃除、風呂掃除、ごみ出しの家事などで歩キング！

意識していつもよりこまめに、素早く大きく動こう。床掃除は雑巾がけがお勧め。

⑤その他で歩キング！

休日にはすすんで家の掃除をしたり、近所への用事は車を使わず歩キングで。こまめに5～10分以上続けて行う活動であれば何でも効果あり。

☆歩キング〇×クイズ☆

【問】適度な運動は不眠の予防や解消に効果がある。

【解答】○

適度な歩キングや寝る前のストレッチ体操(5～10分間)を継続すると効果があります。2週間以上不眠が続く場合はかかりつけ医に相談しましょう。



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

保険料の納付は前納がお得

国民年金保険料の納付は、毎月納付と、1年分や6カ月分をまとめて前払いする方法（前納）があります。前納を利用すると、毎月納付よりも保険料が割り引かれてお得です。口座振替による前納は、さらに割引額が多くなります。

■前納による割引額

平成24年度の保険料や割引額は未定のため、平成23年度の例を紹介します。

前納保険料額と割引額（平成23年度）			
納付方法	1 カ月	6 カ月	1 年分
現金（月々）	15,020円	90,120円	180,240円
現金（前納） 【割引額】	—	89,390円 【730円】	177,040円 【3,200円】
口座振替 （前納） 【割引額】	14,970円 （※早割） 【50円】	89,100円 【1,020円】	176,460円 【3,780円】

※口座振替による毎月納付の早割は、随時受け付けています。

▽前納の申込方法

- ・現金：申込みは不要です。
- ・口座振替：口座振替を希望する金融機関の窓口または豊岡年金事務所で2月29日（水）までに手続きください。
- ・口座振替申込用紙は、市役所または各総合支所の年金窓口にも備え付けています。

▽前納の支払期日・方法

- ・現金：4月上旬に郵送される納付書で、5月1日（火）までに納付ください。
- ・口座振替：5月1日（火）に指定の口座から引き落とされます。また、6カ月前納の方の2回目の振替日は、10月31日（水）です。

※現金払いの場合、希望により任意の月（既に経過した月を除く）分から年度末までの保険料を前納（割引あり）することができます。専用の納付書が必要です。豊岡年金事務所に問い合わせください。



国民年金よくある質問

Q 国民年金の第1号被保険者だけの給付がありますか。

A 3つの独自給付があります。

① 付加年金

本人の申し出により加入することができ、申し出月から定額の保険料に付加保険料（400円）を加えて納付します。将来、老齢基礎年金を受給するときに付加年金が加算されて受け取ることが出来ます。付加年金の年額は、「2000円×付加年金保険料納付月数」です。例えば、10年納めると「2000円×120月＝24万4千円」で計算された年額が老齢基礎年金額に加算されます。

ただし、保険料の免除を受けている方および国民年金基金へ加入している方は、加入できません。

※付加保険料の納付期限は翌月末です。期限を過ぎると納付ができなくなり、自動的に辞退の扱いになります。

② 寡婦年金

国民年金第1号被保険者としての保険料納付済期間と保険料免除・猶予期間を合わせて25年以上ある夫が、年金を受けないで死亡した場合、10年以上婚姻期間があつた妻に、60歳から65歳までの間支給されます。年金額は夫の基礎年金で計算した額の4分の3です。

ただし、夫が障害基礎年金の受給権者だったり老齢基礎年金の受給を受けていたときや、妻が繰り上げの老齢基礎年金を受けているときは支給されません。

③ 死亡一時金

国民年金第1号被保険者としての保険料納付済期間（二部納付（免除）期間のある方はその期間に応じて計算した期間）が3年以上ある方が死亡した場合に支給されます。

ただし、死亡した方が老齢基礎年金または障害基礎年金の支給を受けていたとき、またはその方の死亡により遺族が遺族基礎年金の支給を受けるときは支給されません。

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。

●2月11日（土・祝）は

午前9時30分～午後4時

●2月6日・13日・20日・27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