

国民年金からのお知らせ

会社等に就職する方、退職する方などの届け出

国民年金は、国内に住所がある20歳以上60歳未満の全ての方が加入する制度です。

届け出を忘れると、将来受給する老齢基礎年金の年金額が少なくなったり、受け取れない場合がありますので、必ず届け出ください。



●学生から社会人になる方(就職する20歳以上の方)へ

会社や官公庁などに就職すると、国民年金の種別が第1号被保険者から第2号被保険者になります。手続きは勤務先が行いますので、必ず年金手帳を提出してください。

年金手帳の基礎年金番号は、公的年金共通の番号で、転職や退職などで加入する年金制度が移っても変わりません。今春、就職する20歳以上の方は、勤務先での手続きがスムーズにできるよう年金手帳

を確認しておきましょう。

年金手帳を紛失

した方は、豊岡年金事務所、市民課



市民係、または各総合支所市民福祉課に相談してください。

●退職など次の場合の届け出

は市役所へ

届け出先は、市民課または各総合支所市民福祉課です。

国民年金保険料の納め忘れがある方へ

ある方へ

国民年金は、老後の生活や障害・死亡など、もしもの時に大きな支えとなります。保険料の納め忘れが続くと、将来の年金を受け取ることができないばかりか、障害基礎年金や遺族基礎年金を受け取れない場合があります。もしもの

時に後悔しないためにも、保険料は納期限内にきちんと納めましょう(納期は翌月末です。納期から2年を経過すると時効により納められなくなります)。収入が少くない、失業中であるなど、保険料の納付が困難なときは「保険料免除制度」・「30歳未満の方には「若年者納付猶予制度」があります。いずれも申請が必要です。で、市民課市民係または各総合支所市民福祉課に相談してください。

届け出が必要なとき	種別	持参するもの
退職したとき (20歳から60歳までの厚生年金や共済年金加入者が退職したとき)	第2号被保険者 ↓ 第1号被保険者	・印鑑 ・年金手帳または基礎年金番号通知書 ・資格喪失証明書 ・雇用保険の退職を証明する書類
・配偶者に扶養されていたが、配偶者が厚生年金保険、共済年金を辞めたとき ・厚生年金保険、共済年金加入の配偶者に扶養されている本人の収入が年130万円を超えたとき	第3号被保険者 ↓ 第1号被保険者	・印鑑 ・年金手帳 ・資格喪失証明書

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してください。

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してください。

●3月10日(土)は

午前9時30分～午後4時

●3月5日・12日・19日・26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

学生納付特例・若年者納付猶予承認を受けていた方へ

学生納付特例や若年者納付猶予を受けた期間は、年金を受け取るために必要な受給資格期間に算入されませんが、年金額には反映されません。これらの期間は、10年以内であれば後から納付すること(追納)ができます。3年度目以降に追納する場合は、当時の保険料に加算額が上乗せされます。資金に余裕ができたなら、将来の年金額を増やすためにも追納をお勧めします。

追納の申し込みは、豊岡年金事務所です。手続きは、市民課市民係で行います。

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No.2～

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

日常生活のながら歩キング(運動)自宅・職場編を紹介するぞ！前回紹介した、ながら歩キングに少しずつ慣れてきたら、ながら運動の種類を増やしてみてもいいぞ。

動くことが少なくなる冬は、室内で意識して体を動かすことで、運動効果アップ。心肺機能が高まり疲れにくい体になり、筋肉が付き太りにくい体質になる。またストレッチは肩こりなどの体調不良を改善でき、免疫力を高める効果もあるぞ！

どんなことができるか以下で紹介しよう！

日常生活のながら歩キング(運動)！No.2

自宅では

- ①お茶入れ、食器下げ、電話取り、新聞・郵便物取りなど、何でも自分で動く。
- ②電気製品のスイッチ操作にリモコンを使わず、自ら動く。
- ③電気製品のコードの差込みや引き抜きはこまめに行う。
- ④食事は一口ずつよくかむ。かんでいる時は安静時よりエネルギー消費量が20%アップ。満腹感も得られやすくなる。

職場では

- ①トイレには、階段を使って他のフロアへ行く。
- ②職場でスタッフを呼ぶより、自分から行って話す。
- ③エレベーターを使わず、階段を使う。

共通

- ①仕事でもプライベートでも、用事があれば自分から出向く。
- ②背すじを伸ばす～パソコンに向かう時は猫背にならないように！歩キングの時、立っている時は頭上から吊り上げられているイメージで。
- ③立っている時間を増やす～バスや電車の中では空席があっても座らない。自宅ではごろ寝でテレビを見ない。

☆歩キング〇×クイズ☆

【問】冬の歩キングは寒さ対策の為、下着などをたくさん着る方がよい？

【解答】×

下着を着込むとかえって汗をかき、風邪の原因になります。脱ぎ着しやすい服装で調節を。気温の低い日には無理をせず、室内でながら歩キングを意識しましょう。



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