

運動による健康づくりと一緒に始めてみませんか

「ヘルスアップ運動教室」 第6期生を募集します

メタボ（メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）予防と介護予防の両方に共通する対策として、「運動」と「食事」があります。「時間が無い」「運動は嫌い」という方も大丈夫。市では、その人の体力に合った運動プログラム、その人の生活スタイルに合った運動方法を提案する「ヘルスアップ運動教室」を開催しています。

今回、その教室の第6期生を募集します。ぜひ、運動教室に参加し、生活習慣改善のきっかけにしましょう。

《申込み・問合せ》健康増進課 ☎24-1127

●教室内容

・体力測定と普段の活動量を基に作成された個別運動プログラムを、週1回の教室と自宅で行います。個別運動プログラムのため、どんなでも効果がよく、また安全に行えます。



を測定するため、面倒な操作は不要です。また、インターネットを使ったデータ管理で、いつでも実施状況と効果を確認することができます。パソコンを使うことが苦手な方には、専門スタッフサポートします。



●募集内容

▽対象 35歳以下

▽対象 74歳以上の市民

※ただし、整形・循環器疾患などの治療中の方は、主治医の許可のある方に限りません。



▽募集人数 50人程度

▽場所 豊岡市保健センター

▽コース（各コース定員24人）

コース番号	曜日	時間
②	金	9:00~10:30
④		13:30~15:00
⑤		15:00~16:30
⑥	土	9:00~10:30
⑦		10:30~12:00

※各コース継続生を含め、定員を超えた場合は、抽選します。抽選に外れた方には、他のコースを案内します。

▽期間 8月～平成22年2月（7カ月間）

▽参加費 7カ月間 23,000円（歩数計、システム使用料など含む）

※前期・後期の2回に分けて徴収します。

▽申込方法 電話または健康増進課で第2希望のコースまで申し込みください。

▽申込期限 7月13日（月）

無料体験会の開催

▽日時 7月9日（木）～11日（土）の教室開催時間に行います。

▽申込方法 電話で健康増進課に申し込みください。

「とよおか元気あつぷフェスタ」でも申込受付



7月5日（日）開催の「とよおか元気あつぷフェスタ」でも、第6期入学生の申し込みを受け付けます。

「とよおか元気あつぷフェスタ」でも、第6期入学生の申し込みを受け付けます。



教室参加者の成果

平成20年度教室参加者の1～4期生で減量目標を掲げていた1022人中

《体重》89人が減量を達成
最大7・1キロの減量

《腹囲》91人が減少
最大17・5センチの減少

●「きつ目だったズボンが、楽になりました！」
（女性・55歳）

筋力トレーニングは、朝・晩2回に分けて行い、ウォーキングは、週3回、友人と歩くことで、続いています。

きつ目だったズボンが、楽に履けるようになりました。

・体重4・7キロ減
・腹囲4センチ減

●「体が軽く感じ、動きやすくなりました！」
（女性・72歳）

目標歩数を目安に、買い物などには、歩いて出かけるようにしました。1日2回だった間食を1回に減らしました。体も軽く感じるようになりました。

・体重4・5キロ減
・腹囲13・5センチ減

国民年金からのお知らせ

7月から平成21年度国民年金保険料

免除申請の受付を開始します

国民年金は、20歳から60歳までの40年間加入し、保険料を納めることになっています。しかし、失業や前年所得が少ないなどにより、保険料を納めることが困難なときは、

保険料を納めることが免除される「申請免除制度」や、保険料を納めることが猶予される「若年者納付猶予制度」が利用できます。

■申請免除制度

保険料の全額が免除される「全額免除」と一部が免除される「一部免除」があります。保険料は左表のとおりです。

〈免除区分ごとの保険料〉

区分	種類	保険料
全額免除	全額免除	0円
一部免除	4分の3免除	3,670円
	半額免除	7,330円
	4分の1免除	11,000円
定額		14,660円

〈申請免除・若年者納付猶予制度の対象となる所得の目安表〉

区分	単身世帯	2人世帯 (夫婦のみ)	4人世帯 (夫婦+子2人)
全額免除・若年者納付猶予	57万円	92万円	162万円
4分の3免除	93万円	142万円	230万円
半額免除	141万円	195万円	282万円
4分の1免除	189万円	247万円	335万円

・前年の所得が少ない方が、次のいずれかの要件に該当する方

▽対象 本人・配偶者・世帯主の全員(若年者納付猶予制度の場合は本人と配偶者)

・生活保護法による生活扶助以外の扶助を受けている方

・特別障害給付金を受けている方

共通事項

■若年者納付猶予制度 30歳未満の方(学生を除く)を対象に、保険料を納めることが猶予されます。

※所得額は、社会保険料控除額、扶養人数などを考慮した目安です。

・平成20年4月以降に失業・倒産・事業の廃止があった方が障害者または寡婦で、前年の所得が125万円以下の方

▽「納付」と「申請免除・納付猶予」、「未納」との違い

〈納付・申請免除・納付猶予・未納の違い〉

年金の種類等	納付	申請免除 (全額・一部)	若年者 納付猶予	未納
老齢基礎年金	受給資格期間	○	○	×
	年金額	○	○(注)	×
障害・遺族基礎年金の受給資格期間	○	○	○	×

○…含まれる ×…含まれない

(注) 申請免除期間の年金受給額は、3分の1から6分の5の額を納めたものとして計算します。

一部申請免除の場合は、2年以内に保険料を納めないと未納になります。

▽追納制度 保険料の免除や猶予を受けた期間は、10年以内であれば後から納付できます。免除承認年度から3年目以降に追納する場合は、当時の保険料に、経過した期間に応じて加算額が上乗せされます。

▽手続方法 7月1日から平成21年度の申請受付を開始します。次のものを市民課または各総合支所市民生活課に持参し、手続きください。
・基礎年金番号の分かるもの(年金手帳または納付書など)・印鑑
・失業などの理由のときは、「離職票1」の写しまたは「雇用保険受給資格者証」の写しなど

・平成21年1月2日以降に転入した方は、前住所地の「平成21年度所得課税証明書」
▽承認期間 7月～平成22年6月までの1年間

豊岡社会保険事務所からののお知らせ

年金相談窓口を時間延長

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。

●7月11日(土)は

午前9時30分～午後4時

●7月6日(月)・13日(月)・21日(火)・27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

☎0570-051165

・IP電話・PHS

☎03-6700-1165

●年金個人情報サービス

社会保険庁

ホームページアドレス

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

《問合せ》

▽豊岡社会保険事務所

☎22-0945

▽市民課市民係

☎21-9015または各総合支所市民生活課