

申 申込先 問 問い合わせ

**出張ウォーキング教室**  
健康  
短時間で効果のあるウォーキングが学べます。自粛期間の運動不足解消!! 安心、安全な運動習慣をはじめてみませんか。  
**期間** 令和4年3月31日(木)まで  
**内容** 1回〜上限2ヶ月間フォローします。  
**場所** 市内運動施設等へ出張指導  
**料金** 無料  
**対象** 19歳〜74歳の国保加入者(以外は相談)健診受診者・予定者 運動制限のない方  
**定員** 個人〜10人  
**申込** 窓口またはお電話にてお申し込みください。  
**申込期間** 令和4年3月31日(木)健康支援課 保健事業係  
TEL.973-14960



**エクササイズ教室**  
映像コンテンツを用いた有酸素運動プログラムです。様々な動きをミックスすることでストレス発散・脂肪燃焼。有酸素運動と筋トレを組み合わせて動ける体づくりを目指します!  
**対象** ①②③ 1965〜74歳(年度末年齢) ④⑤⑥ 64歳(年度末年齢) ※今年度健康診断受診者  
**場所** 健康福祉センター うるみんスタジオ  
**定員** 各教室12人  
**参加料** 無料  
**受付開始** 12月13日(月)から  
**申込方法** 電話もしくは窓口にて。健康支援課 保健事業係  
TEL.973-14960

**新春ノルディックウォーキング講座**  
年末年始のため込んだカロリーをこの機会に消費してみませんか。ポールを使用することによって、エネルギー消費量が通常のウォーキングより20%上昇し、姿勢も良くなると言われ、楽しみながらの健康増進と心身のリフレッシュに効果的です。  
**場所・日程**  
① 貝志川総合グラウンド・毎週木曜日 1月13日、20日、27日 計3回 午後6時30分〜  
② 与那城総合グラウンド・毎週土曜日 1月15日、22日、2月5日 計3回 午前9時30分〜  
③ 石川サブグラウンド・毎週月曜日 1月17日、24日、31日 計3回 午後6時30分〜  
**定員** 各会場30名(合計90名)  
**対象** ①〜③いずれかを選択 ※市内在住の成人  
**参加料** 200円(保険料含む)  
**持ち物** 運動のできる服装、飲み物、タオル等。①③参加者は小型ライト(首か頭等に装着するタイプ)、ノルディックウォーキング用ポールをお持ちの方は持参。  
※貸し出し用ポールについては、数に限りがございます。  
**申込期間** 12月1日(水)〜27日(月)  
※定員に達し次第締め切ります。  
**申込** 生涯学習スポーツ振興課  
TEL.973-13110

**健康診断はもう受けた?**  
まだ受けていない方は早めにご予約ください。

「受診方法の詳細」は右のサイトをご確認ください



ご予約・お問合せ 健康支援課(うるみん3F)  
TEL:973-4960 FAX:974-4040

1月・2月の集団健診日程		
1月13日(木)	石川保健相談センター	
1月20日(木)	健康福祉センター うるみん	
1月21日(金)		
1月30日(日)		
1月31日(月)		
2月7日(月)		
2月14日(月)		
2月26日(土)		
2月27日(日)		
※2月7日(月)はナイト診断		

**くらしの情報**  
イベント情報や各種講演会など、市役所からの大切なお知らせです。詳細については、各お問い合わせ先へご確認ください。  
市役所 TEL.974-3111  
総合案内 FAX.973-9819

年金だより 「老齢基礎年金」基礎知識  
お問合せ先 市民課 国民年金係 TEL.973-5498

**老齢基礎年金とは**  
老齢基礎年金は、国民年金の加入者であった方の老後の保障として支給され、基本 **65歳になったときに支給**され、終身にわたって受け取ることができるものです。  
受け取りは、希望によって次のような受け取り方もあります。  
○繰り上げ 60歳から65歳になる前までの受給……基本の65歳の受給額より少ない額となります。  
○繰り下げ 65歳越えてから70歳になる前までの受給……基本の65歳の受給額より多めの額となります。  
(詳しくは、日本年金機構のホームページでの確認や、電話にてお問合せください)  
ご注意：受給が開始となったら基本的に受給額は固定されますので請求の際はお気をつけください。

ただし、受給には条件となる「受給資格期間」があります。  
**〈資格期間〉**  
保険料の「納付済期間」※1 + 保険料の“免除期間等”※2 = **10年以上(120月)※3**  
※1 厚生年金保険の加入期間や共済組合への加入期間も含めます。(第3号被保険者期間も含みます。)  
※2 免除期間の他に「合算対象期間」というものもあります。過去の制度(任意加入)の期間や海外転出されていた期間など。詳しくは市民課年金係までお問合せください。  
※3 平成29年の制度改正で【10年(120月)】となりましたが、それ以前は【25年(300月)】でした。この短縮によって年金受給できる方が増えました。気になる方がいらっしゃいましたら、市民課国民年金係までお問合せください。 ~10年短縮制度~  
また最大の加入月(上限)は【40年(480月)】です。それ以上は納めることはできません。

**〈受給額〉**  
実際に納付した額によって受給できる額は変わります。なお免除の期間は、満額は納付されたことにはなっていません。資格期間にはカウントされますが納めた額によって受給額は反映されていきます。

**請求手続き**  
老齢基礎年金は、受け取る権利(受給権)ができたときに自動的に始まるものではありません。受け取るためには請求手続きが必要となります。

**〈年金請求書の事前送付〉**  
受給開始年齢(65歳)に達する「**3か月前**」に、日本年金機構から請求に必要な書類が送られてきます。同封された「年金請求書」には年金の加入期間の記録が記載されていますので、ご確認に誤り等がある場合、コザ年金事務所(TEL.933-2267)までお問合せください。  
なお65歳になる前や65歳以降で請求したい方は、電話でお問い合わせのうえで、市役所窓口または年金事務所窓口までお越しください。  
ご注意：最終の加入記録が共済組合である方には、その共済組合から送付されます。

**〈年金請求書の提出〉**  
受け取られた請求書に必要な事項を記載し、その内容によっては必要となる書類(振込先の書類など)もあるので、十分ご確認の上、コザ年金事務所または市民課国民年金係までご提出ください。(窓口にてご確認できます。)

**年金の受け取り**  
日本年金機構では、提出された年金請求書を審査し、1〜2ヶ月後に請求された結果の「年金証書・年金決定通知書」などを送付し、その1〜2ヶ月後には年金のお支払いのご案内が届きますので、それから年金の受け取りが開始となります。

**〈振込日〉**  
【偶数の月の15日】に、原則で【2ヶ月分】が振り込まれます。  
※例：4/15の振込日には、2月分と3月分が振り込まれます。  
(もし、その日が土日や祝祭日の場合は、直前の平日に前もって振り込まれます。)