

健康は自分で守ろう!! ～健康づくりのための教室のお知らせ～

「健診の結果が悪くなってきた」「運動・栄養・休養のバランスが大切と言っけれど、どうしたらよいの?」「いつまでも健康でハツツと生きていきたい!!」と思っっている皆さん。自分の健康のためにみんなと一緒に楽しく学んでみませんか?

町では、健康寿命を延ばしていただくために、運動と栄養教室を開催します。自分の健康のためにぜひご参加ください。

1. うき浮き 水中運動教室

- ▼対象 町内にお住まいの40歳～69歳の方
- ▼定員 先着25名
- ▼日程 ひまわりコース 毎週月曜日(祝日の場合は火曜日)
- 7月5・12・20・26日
- 8月2・9・23日
- 9月6・13・21・27日
- 10月4日
- ▼時間 午前9時30分～11時30分
- ▼場所 上三川いきいきプラザ
- ▼費用 無料
- ▼内容 水中運動(ウォーキングやアクアビクスなど)、ストレッチ、筋トレ等

2. かんたん フィットネス教室

- ▼対象 町内にお住まいの40歳～69歳の方
- ▼定員 先着30名
- ▼日程 夏コース(毎週火曜日)
- 8月24・31日
- 9月7・14・21・28日
- 10月5・12・19・26日
- 11月2・9日
- ▼時間 午前9時30分～11時30分
- ▼場所 体育センター
- ▼費用 500円(セラバンド代)
- ▼内容 運動の理論についての講義、ストレッチ、筋トレ・ウォーキングの実践など



3. メタボ撃退!! バランス料理教室

- ▼対象 町内にお住まいの40歳～74歳の方
- ▼定員 先着20名
- ▼日程 シクラメンコース
- 10月7・15・22日
- ▼時間 午前9時30分～午後1時30分
- ▼場所 上三川いきいきプラザ
- ▼費用 1回500円
- ▼内容 保健師・管理栄養士の講話、調理実習、試食

各教室とも医療機関に通院している方は、あらかじめ主治医に了解をとった上で申し込みください。(受付開始は5月7日からです。)

▼申し込み問い合わせ先 健康福祉課 健康増進係
☎(56) 91332

タバコについて考えよう! ～5月31日は世界禁煙デー～

～5月31日～6月6日は禁煙週間です!!～

「体によくないから」「今はどこに行っても禁煙だから」「タバコの値段があがる」など、禁煙の動機は人によって様々ですが、「やめたくてもやめられない」原因はほぼ一つです。それは、タバコに含まれるニコチンの強い依存性が原因です。タバコがやめられないのは意志が弱いせいではありません。禁煙を決心したら、専門家に相談することもひとつです。町では、禁煙を希望する人に健康相談を実施しています。禁煙をお考えの方は、ぜひご相談ください。

▼問い合わせ先=健康福祉課 健康増進係 ☎(56) 9132



国民年金 公的年金の加入



日本国内に居住している20歳から60歳までのすべての方は、公的年金に加入します。国民年金はすべての公的年金の基礎となるものです。日本国内にお住まいの20歳から60歳までの方は、公的年金に加入することが法律で義務づけられています。

加入者は職業などによって3つのグループに分けられており、それぞれ加入手続きや保険料の納付方法が違います。結婚や就職、転職などで加入するグループが変わったときは、2週間以内に手続きをすることが必要です。

	どんな人が？	加入の届け出は？	保険料の納付は？
第1号	無職・自営業者等	ご自身で役場へ届け出	ご自身で納付
第2号	会社員・公務員等	勤務先が届出	勤務先で納付
第3号	専業主婦等	配偶者(第2号)	なし(配偶者の制度が負担)

●例えば：

太郎さん、花子さんご夫婦が、20歳から60歳まで加入する年金は？

■太郎さん

20歳に到達

学生なので国民年金(第1号被保険者)に加入

22歳で就職

会社員になり厚生年金(第2号被保険者)に加入

45歳で転職のため退職

次の会社に就職するまでは国民年金(第1号被保険者)に加入

58歳で退職

退職後も60歳までは国民年金(第1号被保険者)に加入

■花子さん

20歳に到達

20歳到達時はすでに会社員で厚生年金(第2号被保険者)に加入

29歳で結婚・退職

夫に扶養されている間は国民年金(第3号被保険者)に加入

45歳で夫が退職

国民年金第1号被保険者に変更

夫が再就職

国民年金第3号被保険者に変更

夫が58歳で退職

60歳までは国民年金(第1号被保険者)に加入

20歳	22歳(就職)	45歳(転職)	58歳(退職)	60歳
学生	会社員	無職	会社員	無職
太郎さん(夫) 第1号(国民年金)	第2号(厚生年金)	第1号(国民年金)	第2号(厚生年金)	第1号(国民年金)

20歳	29歳(結婚)	60歳
会社員	専業主婦	
花子さん(妻) 第2号(厚生年金)	第3号(国民年金)	第1号(国民年金)

●国民年金は、20歳から60歳まで加入が義務づけられています。希望すれば65歳までの間、任意加入できます。

60歳までに25年の受給資格期間を満たしておらず、老齢基礎年金の受給資格がない方は任意加入することができません。また、老齢基礎年金を満額受け取れない方は、受給額を満額もしくは満額に近づけることもできます。お気軽に宇都宮西年金事務所又は保険課国保年金係までお問い合わせください。

▼問い合わせ先

宇都宮西年金事務所

028(622)4222

保険課 国保年金係

9134

