

作成：保健師 野田

# 3年後も元気で過ごすためのカラダづくり



講師 武田 美智代 氏

健康 保健師からの  
お知ろせ  
だより

## 楽々 1万歩教室

スキーのストックのような2本のポールを持って歩くのが「ノルディックウォーキング」  
ポールの使い方によって足腰に負担をかけることなく楽に歩くことができたり、運動強度をアップさせることができますので老若男女の健康づくりに最適です。

	1・3・5回目		2・4回目	
日時	① 9月5日(金) ③ 10月3日(金) ⑤ 11月7日(金)	10:00~15:00	② 9月18日(木) ④ 10月16日(木)	10:00~12:00
会場	① ⇒大津コミセン ③・⑤ ⇒える夢館	雨天時は室内で実施	中央区コミセン (雨天中止)	
内容	午前：ノルディックウォーキング お昼：③・⑤は手作り具だくさん汁 午後：筋肉を鍛えるためのロコモティブ体操		ノルディックウォーキング (バスで幌岡・北栄方面へ移動してから堤防の上を歩きます)	
持ち物	帽子、タオル、水分補給のための飲み物 ① ⇒昼食 ③・⑤⇒主食となる「おにぎり」		帽子、タオル、水分補給のための飲み物	
講師	健康保養ネットワーク フィットネスアドバイザー 武田美智代氏		町職員	

- ★ 対象者 介護予防教室に参加していなく2km程度を無理なく歩くことができる方。
- ★ 定員 25名
- ★ 服装 動きやすい服装（寒暖調節できるもの）、履きなれた運動靴  
※ノルディックポールをお持ちの方は当日、持参してください。
- ★ 保険料 イベント傷害共済保険料として1人105円を負担していただきます。
- ★ その他 1回目は大津コミセンで実施しますが現地集合となります。  
3回目と5回目は、食材料費として1回200円を負担していただきます。
- ★ 申込み 役場福祉課健康係 ☎ (574) 2214 (申込み締め切り：8月20日)

詳しくは・・・【お問合せ先】役場福祉課健康係 ☎ (574) 2214

## 国民年金からのお知らせ

保険料は口座振替が安心！簡単！便利！お得！

### 国民年金を口座振替で納付すると・・・

- ・自動引き落としなので納め忘れの心配がなく「安心」です。
- ・手続きは一度だけで済みますので「簡単」です。
- ・納めに行く手間が省け「便利」です。
- ・現金で納付するよりも「お得」です。

### ★現金納付と口座振替の割引制度を利用した場合の保険料納付額の比較★

	毎月納付の 納付額	現金（納付書） 前納の納付額	口座振替による納付額	
			早割	前納
1か月	15,250円		15,200円 50円お得	
6か月	91,500円		91,200円 300円お得	
1年分	183,000円	179,750円 3,250円お得	182,400円 600円お得	179,160円 3,840円お得
2年分	370,080円			355,280円 14,800円お得

※ 毎月納付の納付額は、納付書による毎月納付および翌月末振替の口座振替の額となります。  
※ 保険料額は、平成26年度の額です。  
※ 「早割（当月分保険料を当月末に引落とし）」は、月々50円割引となります。

### 口座振替の手続きは簡単

役場住民課へ「口座振替納付申出書」を提出するだけ

持参するもの⇒・納付書や年金手帳など基礎年金番号のわかるもの  
・預（貯）金通帳と通帳届け出印

※口座振替納付申出書は金融機関や年金事務所・役場にありますが、必要事項を記入・押印のうえ提出していただきます。（申出書は年金事務所と口座のある金融機関にも提出できます。）

### ※注意事項

- 口座振替の場合、月末が休日の場合は翌営業日が引落日となります。
- 前納の申し込みは、「1年分」・「2年分」および「上期6か月分（4月～9月）」は「2月末日まで」、「下期6か月分（10月～3月）」は「8月末日まで」にお願いします。いつでも申し込むことができますが、申し込み後、前納が始まるまでの分は、毎月納付（翌月末振替）となります。



申請・問合せ先

帯広年金事務所（帯広市西1条南1丁目）☎ 0155 (25) 8113  
役場住民課戸籍年金係 ☎ (574) 2213