



ポイントが貯まるほど健康になる! かつやま健康歩イント 参加者募集中



日頃はどれくらい歩いていますか? 歩くことが健康に良いと知っていても、どれくらい歩けばいいのでしょうか。生活習慣病の予防には1日8000歩程度が目安です。10分程度のウォーキングで約1000歩と言われています。かつやま健康歩(ポ)イントに参加して、まずは今より10分多く歩くことを習慣にしてみましょう!
〒健康体育課(すこやか内) ☎87-0888

対象者

勝山市民・市内に勤務する方

申込期間

10月31日(火)まで

ポイント交換期間

10月16日(月)～12月28日(木)

Point! ポイントの貯め方

10～30分のウォーキング⇒1～3ポイント
☆ボーナスポイント☆
健康イベントの参加や健診・がん検診の受診など⇒5～10ポイント

Point! ポイントの交換

100ポイント以上貯めると、市内で使えるお得なクーポンと交換します。

Check! ウォーキングのコツ

- ・目線はまっすぐ前
- ・腕は自然にふる
- ・つま先で地面を蹴って、かかとで着地
- ・いつもより大きめの歩幅で
- ・喉が渇いたと感じる前にこまめに水分補給を

健康イベント「わいわいわくわく 健康ひろば」

日時 9月29日(金) 午後1時15分～3時30分

場所 すこやか 多目的ホール、ロビー

健康チェックコーナー

「楽しく賢く運動して もっと健康になろう」
血管年齢測定、握力測定、体組成計、AGEs 糖化測定(老化度測定)、ベジチェック(野菜足りていますか)、健康情報提供 など

講師 山次俊介氏(福井大学 准教授) 共催: 住友生命保険相互会社、明治安田生命保険相互会社、大塚製薬株式会社、保健推進員、食生活改善推進員

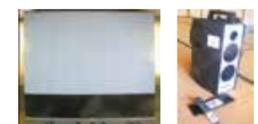
学びと歩きでより健康に!

今年度はジオウォーキングとコラボします! 詳しくはP18

【東野区】エアコン・コピー機・机・保管庫 など



【北西侯区】パソコン・エアコン・スクリーン・スピーカー・マイク など



宝くじ助成で備品を整備
圏末来創造課(市役所2階)
☎88-11115



宝くじ助成で備品を整備
圏末来創造課(市役所2階)
☎88-11115

とき ▼9月30日(出までの土・日)

ところ ▼勝山サンプラザ2階

新規申請受付・マイナポイント
申請サポート実施中!!

早めの手続きをお勧めします。

今年の2月28日までにマイナンバーカードの申請をされた方を対象とした「マイナポイント」の申込期限は9月末までです。

9月末 圏市民課(市役所1階) ☎88-8102

マイナポイント申込期限



新型コロナワクチン接種 に関するお知らせ

圏勝山市コールセンター(すこやか内) ☎64-5543

9月4日からオミクロン株XBB.1.5対応1価のワクチン(以下、XBB対応ワクチン)の接種券を対象者の方に順次発送しています。前回の接種から3か月以上が経過し、接種券が届いた方から予約ができます。

未使用接種券をお持ちの方は、その接種券で予約ができます。

接種開始日▶9月20日(水) 対象▶生後6か月以上のすべての方
接種費用▶無料 接種回数▶1回
使用ワクチン▶XBB対応ワクチン(ファイザー社またはモデルナ社製)

ワクチンを受けるにはご本人の同意が必要です。

感染症予防の効果と副反応のリスクの双方について、正しい知識を持っていただき、ご本人の意思に基づいて接種をご判断ください。受ける方の同意なく、接種が行われることはありません。

職場や周りの方などに接種を強制したり、接種を受けていない人に対して差別的な対応をすることはあってはなりません。



ワクチンに関する正しい知識

予防接種健康被害救済制度があります。

予防接種では健康被害(病気になったり障害が残ったりすること)が起こることがあります。極めてまれではあるものの、なくすることはできないことから、救済制度が設けられています。

将来受け取る老齢基礎年金の年金額を計算するときに、国民年金保険料の免除・納付猶予や学生納付特例の承認を受けた期間があると、保険料を全額納めたときに比べ、老齢基礎年金の受給額が少なくなります。受給額を満額に近づけたい場合、下記の期間については10年以内であれば、「追納制度」を利用して保険料をさかのぼって納めることができます。

※一部免除を受けた期間に、残りの納付すべき保険料を納付していない場合は、追納できません
※老齢基礎年金受給者は追納制度をご利用いただけません
※追納は免除などを受けた期間のうち、原則古い期間の保険料から納めていただきます
※保険料の免除・納付猶予を受けた期間の翌年度から起算して、3年度目以降に追納する場合には、承認を受けた当時の保険料に経過期間に応じた加算額が上乗せされますので、お早目の追納をお勧めします

	全額免除	4分の3免除	半額免除	4分の1免除	備考
平成25年度の月分	15,220円	11,420円	7,610円	3,810円	
平成26年度の月分	15,370円	11,530円	7,680円	3,840円	
平成27年度の月分	15,700円	11,770円	7,840円	3,930円	
平成28年度の月分	16,360円	12,260円	8,180円	4,080円	
平成29年度の月分	16,570円	12,430円	8,280円	4,140円	
平成30年度の月分	16,410円	12,300円	8,200円	4,100円	
令和元年度の月分	16,460円	12,350円	8,220円	4,110円	
令和2年度の月分	16,570円	12,420円	8,290円	4,140円	
令和3年度の月分	16,610円	12,460円	8,300円	4,150円	
令和4年度の月分	16,590円	12,440円	8,290円	4,150円	加算なし

令和5年度に
追納していただく際の保険料

国民年金保険料の追納制度をご存知ですか

圏市民課(市役所1階) ☎88-8102

