

かつやま健康ポイント事業と併せてご参加ください！

Vitality勝山ウォーク

スマートフォン専用アプリ「Vitality」を活用した健康づくり事業を実施します。ウォーキングなどの運動に取り組み、アプリと連動させることでポイントを獲得できます。

毎週設定される目標ポイントを達成すると、コーヒーショップのチケットやコンビニ商品の引換券などが必ず獲得できます。

期 間▶9月30日(月)～ 11月24日(日)

対 象▶18歳以上の市民

定 員▶150人(先着順)

申込期間▶9月23日(月)～ 29日(日)

圖健康体育課(すこやか内) ☎87-0888

※この事業は、「健康づくり推進に向けた包括的連携協定」を締結している住友生命保険相互会社の協力のもと市が実施します

参加者募集中



アプリのダウンロードなど詳細はこちら

「Vitality」登録サポート会

アプリの登録や使い方などをサポートします。ご希望の方はぜひご参加ください。

と き▶9月25日(水) 9:00～12:00
27日(金)13:30～15:30

ところ▶すこやかロビー (③番入口)

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は、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26年度の月分	15,460円	11,600円	7,730円	3,860円	
平成27年度の月分	15,790円	11,840円	7,890円	3,950円	
平成28年度の月分	16,460円	12,340円	8,230円	4,110円	
平成29年度の月分	16,670円	12,510円	8,330円	4,170円	
平成30年度の月分	16,500円	12,370円	8,250円	4,120円	
令和元年度の月分	16,560円	12,420円	8,270円	4,140円	
令和2年度の月分	16,670円	12,500円	8,340円	4,160円	
令和3年度の月分	16,710円	12,530円	8,350円	4,170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年度の月分	16,520円	12,390円	8,260円	4,130円	加算なし

令和6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

圖市民課(市役所1階) ☎88-8102



ポイントが貯まるほど健康になる！

かつやま健康ポイント

参加者募集中

歩いて、体操をして、すきま時間に動いて健康ポイントをためます。取組期間で70ポイントを達成された方全員に市内で使えるお得なクーポンを進呈します。今より少し、体を動かす習慣づけてみませんか？圖健康体育課(すこやか内) ☎87-0888



詳細はこちら



台紙は9月26日(休)全戸配布

対 象

勝山市民・市内に勤務する方

申込期間

10月31日(木)まで

取組期間

10月1日(火)～ 11月30日(土)

市制施行70周年記念プレゼント

達成者の中から抽選で10名様に『山口茜選手サイン入りグッズ』をプレゼント

【健康ひろば】

と き▶9月27日(金) 13:15～15:30

ところ▶すこやか 多目的ホール、ロビー

内 容▶健康講座「人生100年時代運動で健康づくり」、健康チェックコーナー、血管年齢測定、体組成測定、ベジチェック、健康クイズ、野菜クイズなど

講 師▶山次俊介氏(福井大学准教授)

申・問健康体育課(すこやか内) ☎87-0888

スタートイベント

健康ひろば健康講座

『人生100年時代運動で健康づくり』の開催にあたって

福井大学 山次俊介

私たちの生活は、社会の発展とともに快適になり、身体的に辛い作業は機械が肩代わりしてくれるようになりました。大昔は「生きるためにほぼ全ての生活時間で体を動かさなければならない」のに、今では「不健康にならないために余暇時間に体を動かさなければならない」と運動の目的が変わってきました。

私たちの心身は「運動すること」を前提に上手く回るようにできています。裏を返せば、「運動しない」生活は心身に不具合を生じるようにできています。とはいえ、健康のありがたさは不健康にならないと実感しないものなので、不都合なく生活できている間は「運動はできるならやった方がいい」程度に考えてしまいます。しかも運動は「習慣的に継続して行うことで効果が得られる」という点も厄介です。「運動を始めたい」、「運動を続けたい」と思っている方には、『かつやま健康ポイント』はとてもよいチャンスです！自分にあった運動を無理のない範囲でコツコツと続けることでポイントがたまり、ゴール時には自身の健康度が上がるだけでなく、ご褒美ももらえます。

「健康のためにはどんな運動をどのくらい運動したらいいですか？」という質問をよくいただきます。この質問の答えは世界中の研究者の研究成果で明らかになってきました。厚生労働省が「今より+10分間活動的にする：+10(プラス・テン)」、「座っている時間をできるだけ短くしよう。30分間座っていたら3分程度立ち上がろう：BK 30(ブレーク・サーティ)」というキャッチコピーで呼びかけているように、「難しく考えないで今よりちょっとだけ体を動かす習慣になれば健康度が上がる」と考えればよいのです。つまり、運動の種類とか強度よりも、自身が運動の辛さや面倒さを感じない程度のことを継続することこそが一番重要なのです。健康講座では、皆さんがより健康で幸せになるにはどうしたらよいかのヒントを得られるようなお話ができればと思いますので是非、ご参加ください。

家族・友人と楽しくおしゃべりしながらできる運動で『かつやま健康ポイント』に参加してみませんか？勝山市民の皆さんがほんの少し活動的になるだけで、新しい出会いや出来事がたくさん増えると思います。