

国民年金保険料の 後納制度が10月から始まります

◎後納制度とは

国民年金保険料をさかのぼって納められる期間は、「2年前まで」と決められていますが、3年間に限り2年を超え10年前までの納め忘れた保険料を納付できます。「後納制度」を利用し、不足していた期間の保険料を納めることで、将来受け取る年金が増額になったり、年金の受給資格が得られるようになったりもします。

後納制度が利用できる期間は、平成24年10月から平成27年9月までの3年間です。

◎後納制度を利用できる方

- 20歳以上60歳未満の方で、過去10年以内に納め忘れの期間や未加入期間がある方。
 - 60歳以上65歳未満の方で、過去10年以内に納め忘れの期間や未加入期間のほか、任意加入期間中に納め忘れの期間がある方。
 - 65歳以上の方で、年金の受給資格がなく、任意加入をしている方。
- ※なお、現在老齢基礎年金を受給している方は対象となりません。

◎後納保険料の額

後納制度によって納めることができる保険料（後納保険料）の額は、納付しなければならなかった当時の保険料額に一定額が加算された額となります。

◎後納できる保険料の順序

後納できる保険料には順序があり、過去10年前までの保険料のうち、最も古い分の保険料から納めることになります。

◎後納制度を利用するには

後納保険料を納付するためには、事前に「国民年金後納保険料納付申込書」の提出が必要です。国民年金保険料専用ダイヤル（☎0570-011-050）へお問い合わせください。

教育委員会だより



トレーニングで大切なことは？

皆さんは、「トレーニング」と聞くと、何を思い浮かべますか？

ダンベルなどを使った筋力アップや腹筋運動、ランニング…。

6月末に、羽島郡スポーツ少年団協議会主催の「認定員研修会」が開催され、講師の中野諭さん（パワープロデュース代表）から、トレーニングについて大切なポイントを教えていただきました。

人間の体は、頭から足までの骨が崩れないように、全身の筋肉で支えています。その時、全身の骨を支え、体の中で一番地面と密接にかかわっている「足裏」が大切なのです。

足裏のどこに体重を乗せているかで、体の動きに大きく影響します。部分的な太ももやふくらはぎなどを鍛えても、全身が一つのラインとなつてつながりません。正しい足裏位置に体重を乗せることで、全身が一つのラインとなつ

てつながり、体の動きが改善されます。

また、走ったり、前後左右に移動したり、ジャンプをしたりするには、床からの力をもらう必要があります。その際にも、正しい足裏位置に体重を乗せて、地面を踏むことで、筋肉に自然と力が入ります。

足つぼマッサージを受けると「ここが痛い」と腰が良くないですね」などと言われますが、それは、足裏を使えていない証拠でもあります。足裏のどこに体重が乗っているかを確認し、しっかり地面の奥まで力を伝えることが重要です。

「足裏を指で押す」と、しっかり足裏を使えているかがわかります。ちゃんと足裏が使えていると、足裏の筋肉や筋膜が緩んでいて、弾力があります。つまり、足裏を使うことによって、筋肉に刺激が入り、血行が良くなっているのです。逆に、足裏を使えていない人の足裏の状態は、筋肉や筋膜に弾力がなく、押すと激痛が走ります。スポーツを始める前のウォーミングアップや終わった後のクールダウンの時に試してみてください。普段は目立たない「足裏」に注目してみましょ。