

国民年金保険料 「後納制度」のご案内

○後納制度とは

過去10年以内に国民年金保険料の納め忘れの期間のある方は、平成24年10月から27年9月までの3年間に限り、申込みにより、国民年金保険料を納めることができる期間が過去2年から10年に延長されます。

○後納制度のメリット

2年以上前の保険料を納めることにより、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可能性があります。

○後納制度を利用できる方

- ①20歳以上60歳未満の方 10年以内に納め忘れの期間や未加入期間がある方
 - ②60歳以上65歳未満の方 ①の期間のほか任意加入中に納め忘れの期間がある方
 - ③65歳以上の方 年金受給資格がなく任意加入中の方など
- ※老齢基礎年金を受給している方はお申し込みできません。

○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の額は、納付しなかった当時の保険料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。

詳しくは、国民年金保険料専用ダイヤル(☎0570-011-050)または岐阜南年金事務所へお問い合わせください。

教育委員会だより

羽島郡二町教育委員会 ☎245-1133

スポーツを始めるなら「今でしょ!」

内閣府の「体力・スポーツに関する世論調査」によれば、成人が週1回以上のスポーツを実施した割合は、緩やかに上昇傾向にあるようです。しかし、運動不足による体力の低下や生活習慣病の増加が、社会的にも問題となっており、スポーツの持つ役割は大きくなっています。なぜなら、体力向上や生活習慣病の予防だけでなく、ストレス解消にも期待されているからです。そういった意味からも、さらにスポーツの実施率を高めていくことが必要です。

成人の中でも特に、スポーツ実施率の低い20代から30代を対象に実施した全国調査によれば、スポーツをしない理由で最も多いのが「十分な時間がない」、次いで「仕事や家事、子育てが忙しい」「疲れてしまう」「動機付けがない」などが主な理由です。その一方で、「健

康になる」「エンジョイできる」とスポーツの良さを感じ、スポーツをしたいと考えている人も多いようです。

羽島郡では、軟式野球やバレーボールなど、体育協会に加盟する12種目の協会や連盟があり、町民大会や郡総合体育大会を開催し、活発に活動しています。毎年5月に開催される郡総合体育大会には、約500人の参加があり、種目によっては地区大会や県民スポーツ大会にもつながっています。参加している皆さんは、スポーツを満喫されています。この方々の仲間の輪に加わることは、定期的にスポーツを行うことにもつながります。

「競技はちょっと苦手」という方には、レクリエーション・スポーツの機会も多くあります。11月に「郡健康ウォーク」が開催されますので、ぜひご参加ください。

皆さんの周りには、スポーツに取り組む機会がたくさんあります。大切なのは、「きっかけ」と「まずはやってみる」という思い切りです。

10年後、20年後健康でいられるために、スポーツを始めるなら「今でしょ!」