

国民年金

HAPPY INFORMATION



保険料の追納について

保険料の免除や学生時の納付猶予を受けた期間がある場合は、保険料を全額納付したときに比べ、受け取る年金額が少なくなります。満額の年金を受け取るため、これらの期間には、10年以内であれば、あとから保険料を納めることができる「追納制度」があります。

保険料を追納する場合は、保険料の免除もしくは納付猶予を受けた年度の翌年度から起算して、3年度目以降に追納すると、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。

今年度に過去10年以内の期間分を追納する場合は次表の金額になります。

年度別	当時の保険料額	追納する場合の保険料額
平成9年度の月分	12,800円	16,550円
平成10年度の月分	13,300円	16,310円
平成11年度の月分	13,300円	15,680円
平成12年度の月分	13,300円	15,070円
平成13年度の月分	13,300円	14,500円
平成14年度の月分	13,300円	13,940円
平成15年度の月分	13,300円	13,730円
平成16年度の月分	13,300円	13,540円
平成17年度の月分	13,580円	13,580円
平成18年度の月分	13,860円	13,860円



追納を希望する場合は、本荘社会保険事務所国民年金担当窓口へ問い合わせください。

本荘社会保険事務所	☎ 24・1111
市民課国民年金係	☎ 32・3032
金浦市民SC市民班	☎ 38・4300
象潟市民SC市民班	☎ 43・7500

国保ヘルスアップだより No.1

市では平成18年度に国保ヘルスアップ事業を実施しました。事業を始めるにあたって、市内の国保被保険者9,830人にアンケート調査を実施しました。その中で回答していただいた方は5,773人(58・7%)でした。

●国保被保険者アンケート結果

現在の健康状態は

良い・まあまあ良い(77・3%)
あまり良くない・良くない(22・7%)

定期的に医療機関を受診して治療を受けていますか

治療を受けている(74・4%)
治療を受けていない(25・6%)

健康のために生活習慣を改善しようと思いますか

思う(70・8%)
思わない(29・2%)

以上のことから、現在、何らかの病気で定期的に医療機関で受診している方の割合が高いにもかかわらず、現在の健康状態は良いと思っている方の割合が高いことが分かりました。

また、健康のために現在の生活習慣を改善したいと思っている方の割合が高いことも分かりました。

●ヘルスアップ参加者の運動習慣について

事業の開始にあたり、参加者に対して日常的に運動習慣があるかどうかについての質問を行いました。

その結果、健康のために運動を定期的に行なっている方が53%でした。

平成18年度参加した方には、一日の歩数記録・血圧記録を毎月提出していただきました。

事業終了後も、記録は継続して提出していただいています。参加者の60%の方が事業終了後の現在でも、運動習慣(ウォーキング)を継続しています。

●脳卒中予防と運動習慣の重要性

秋田県脳血管研究センターに



新刊情報

市立図書館「こびあ」 ☎ 32-4100
仁賀保勤労青少年ホーム図書室 ☎ 35-4711
象潟公民館図書室 ☎ 43-2229

図書は、図書館・図書室間で取り寄せることができます。お気軽にお尋ねください。

今月のいち押し!

『江原啓之 神紀行6 北海道・東北・北陸』
江原啓之/著
スピリチュアル・サンクチュアリ・シリーズ第6弾。自分だけの聖地を探す旅。シリウス最終巻は大自然の聖地、北海道・東北・北陸を紹介しています。

こびあ	一般書	秋田音頭ものがたり	無明舎出版	象潟図書室	メタボラ	桐野 夏生
		首都圏の中の秋田	秋田魁新報社		楊令伝 1 玄旗の章	北方 謙三
		朝日のようにさわやかに	恩田 陸		イタリアで犬の字	小栗左多里
		八日目の蟬	角田 光代		夜回り先生のわが家	水谷 修
		深川黄表紙掛取り帖	山本 一力		美肌生活 3日で変わる佐伯式の愛し方育て方	佐伯 チズ
	児童書	家族未満	向井 亜紀	仁賀保図書室	としょかんライオン	ミシェル・ブーデル
		ひたむきにー松坂大輔、超一流への道ー	渡辺 元智		おおかみベコベコ	西宮 達也
		赤ちゃんから遊べるわらべうたあそび 5	久津摩英子		暗闇のゲームセンター	木暮 正夫
		せっけねんどで作る香りの花	香月あずさ		風は山河より 第5巻	宮城谷昌光
		小林カツ代のおかず	小林カツ代		小さな神様	太田 治子
こびあ	児童書	どきどきいいスーパースター!ーおぼろの魔法ー	ヘレン・ケラー	象潟図書室	21世紀 仏教への旅 中国編	五木 寛之
		ハナちゃんとパンピさんカーニバルへい	新井 良二		だから、僕は学校へ行く	乙武 洋匡
		たった3びきだけのいけ	宇治 勲		太極拳 カラダも心も美しくなる	地曳 寛子
		おまかせツアー	高島 那生		プレーミーともぐら	ユーフラテス
		めくめく	山本 孝		みどりのふえ(おはなしえほんシリーズ7)	おぐらひろかず
こびあ	児童書	きょうのふににあったよ	伊藤 泰寛	象潟図書室	ジス・イズ・ワシントンD.C.	ミズナ・サツキ

●平成19年度「国保ヘルスアップ事業」参加募集は8月に

市では平成19年度の「国保ヘルスアップ事業」を9月から開催予定です。対象となる方は、国保の被保険者で、18年度、19年度の基本健診結果(血液検査、血圧値など)が要指導と判定された方です。

詳しくは7月の「国保ヘルスアップだより」に掲載いたします。

ぜひ、この機会にメタボリック予防に取り組んでみませんか。

★ウォーキング記録にチャレンジしてみませんか★

市では健康づくりのためにウォーキングを実践し、毎日記録表の記入と、家庭血圧の記録を継続している方がひとりでも多くなり、健康づくりを地域に広めることを考えています。

ご希望の方は各保健センターに連絡ください。

仁賀保保健センター	☎ 32・3000
金浦保健センター	☎ 38・4200
象潟保健センター	☎ 43・7501