



健康チャレンジ講座 参加者募集

運動は体力・筋力アップ、生活習慣病の予防、疲れにくくなる、免疫力を高めるなど、多くのメリットがあります。一緒に楽しく運動をして、いきいきと健康な体づくりにチャレンジしませんか。

日 1月21日(火)、23日(木)、31日(金)

時 午前10時～11時

場 阿リーナ

対 40歳～70歳の市民(全日参加可

能な人優先)

内 体幹トレーニング・筋トレ・ウォーキングなど

講師 健康運動指導士 佐藤みゆき先生

定 先着30人

持 室内用シューズ、タオル、飲み物、ヨガマット(運動ができる服装で参加してください)

申 12月9日(月)午前9時～令和7年1月10日(金)午後5時(定員になり次第終了)

問 困健康づくり課保健指導係
(☎内線1174)



国民年金からのお知らせ

問 高崎年金事務所国民年金課
(☎027-322-4299)

■ 国民年金の任意加入について

日本に住んでいる20歳以上60歳未満の人は、国籍や職業にかかわらず、必ず年金に加入します。また、次の人は申し出により、任意で国民年金に加入できます。

1.

60歳以上65歳未満で、老齢基礎年金を受けるための資格期間(保険料納付済期間、保険料免除期間、学生納付特例期間および納

付猶予期間を合計して10年以上)を満たさない人や、満額(20歳から60歳になるまでの年金保険料をすべて納付)の老齢基礎年金を受けられない人。

2.

65歳以上70歳未満で、老齢基礎年金を受けるための資格期間を満たさない人(老齢基礎年金を受けるための資格期間を満たすまで

加入)。

3.

海外に居住している20歳以上65歳未満の日本人。

※1, 2に該当する人は、困国保年金課または困住民福祉課に、3に該当する人は以下の窓口に応じ込んでください

国内協力者(日本国内に居住する親族など)がいる人▶最後に居住していた住所地の市町村窓口
国内協力者がいない人▶最後に居住していた住所地を管轄する年金事務所
国内協力者がおらず、日本国内に住所を有したことがない人▶千代田年金事務所

■ 年金に関する情報提供サービス(ねんきんネット)について

「ねんきんネット」では、パソコンやスマートフォンから自分の年金の情報を手軽に確認できます。

- ・年金記録の確認
- ・将来の年金見込額の試算
- ・電子版「ねんきん定期便」の閲覧
- ・日本年金機構から郵送される各種通知書(年金振込通知書や源泉徴収票など)の確認や再交付申請など

※詳細は日本年金機構のQR(下記二次元コード)をご覧ください

