

国保体操教室を開催します！

毎月の体操教室で、仲間と一緒に楽しく体を動かす習慣を身につけませんか？
下記の日程表より希望グループA・B・Cを選択し、お気軽にお申し込みください。

対象者：40歳以上の国民健康保険加入者

参加条件：①令和7年度の特定健康診査等を受診する予定であること
②特定保健指導対象となった際に利用する意向があること
③1年間継続して参加できること
※治療中の方は、主治医に相談してください

参加費：無料

申込期間：5月1日(木)～5月9日(金)※定員に達した時点で受付終了します

講師：健康運動指導士 山根和子先生

場所：津田保健センター 2階和室

内容：ストレッチ・体幹トレーニング

準備物：①水分補給用のお茶など

②汗拭きタオル

③ヨガマットまたはバスタオル

募集人数：各グループ10名程度

<日程表> ※すべての日程は月曜日です

グループ	教室時間(受付時間)	令和7年							令和8年		
		6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
A	13:30～14:30(受付13:00～)	2日	7日	4日	1日	6日	10日	1日	19日	2日	2日
B	15:00～16:00(受付14:30～)	2日	7日	4日	1日	6日	10日	1日	19日	2日	2日
C	14:00～15:00(受付13:30～)	30日	28日	25日	29日	27日	17日	22日	26日	16日	23日

【問・申】国保・健康課(健康係) ☎(0879)26-9908

年金相談(予約制)

基礎年金番号がわかるものなどをお持ちください。(代理人の場合は委任状が必要となる場合があります)

5月20日(火)10:00～15:00 大川公民館第1会議室

【問】街角の年金相談センター高松オフィス ☎(087)811-6020(平日8:30～17:15)

5月22日(木)10:00～15:00 寒川庁舎1階101会議室

【問・申】高松東年金事務所お客様相談室 ☎(087)804-0508(平日8:30～17:15)

日本年金機構からのお知らせ

「学生納付特例制度」をご存じですか？

学生でありご本人の所得が一定以下の場合、申請により在学中の保険料の納付が猶予される「学生納付特例制度」があります。

○対象となる学生

学校教育法に規定する大学、高等学校等および各種学校(修業年限1年以上である課程)に在学する学生等。

○所得の目安(※申請者本人の前年所得)

38万円×扶養親族等の数+128万円+社会保険料控除等

○手続き方法

年金手帳・学生証(コピー可)もしくは在学証明書を持参の上、国保・健康課または高松東年金事務所にて申請してください。

前年度から引き続き対象になる見込みの方には、4月初めに申請用紙が送られますので、必要事項を記入の上ご返送ください。

○承認を受けた期間について

学生納付特例制度期間については、10年以内であれば保険料をさかのぼって納めること(追納)ができます。追納すると将来受け取る年金額が増額されますが、承認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、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ご注意ください。

【問】高松東年金事務所 ☎(087)861-3866