

リセットセミナー参加者募集

健康のために必要な知識と自分ができることを見つけるための講座です。
1回のみ参加も歓迎です。
参加希望の方は、お電話または右記QRコードからお申し込みください。

場 所 寒川庁舎3階会議室

申込期限 8月25日(月)

定 員 30名



↑お申し込みは
こちらから

日 時	内 容	講 師
9月 3日(水) 13:30~15:00	「健康のための自分の取説をつくってみよう」 ベジメータ、骨密度、体組成計での測定	保健師 管理栄養士
9月10日(水) 13:30~15:00	「健診結果を 生活にいかそう」 ・予備群から要注意！動脈硬化の進行と心筋梗塞のリスク	とみおか内科クリニック 富岡幸生 医師
9月17日(水) 13:30~15:00	「“がんばらない運動”のすすめ」 ・ストレッチ&体操(座位中心)	健康運動指導士 中村麻紀 先生
9月24日(水) 13:30~15:00	「いきいき生活は 健康なお口から」 ・歯周病と、糖尿病・動脈硬化との深～い関係	歯科衛生士 金川幸代 先生

【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)

8月19日(火)10:00~15:00 寒川庁舎1階101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)

8月26日(火)10:00~15:00 大川公民館第1会議室

【問・申】高松東年金事務所お客様相談室 ☎(087)861-3866(自動音声案内①→② 平日8:30~17:15)

日本年金機構からのお知らせ

国民年金保険料の納付は便利な口座振替をご利用ください

納付には口座振替がご利用でき、前払い(前納)するとおトクです！

<参考>令和7年度の口座振替納付額および割引額

振替方法	1回あたりの納付額	割引額	2年分に換算した割引額	振替日
2年前納	408,150 円	17,010 円	17,010 円	4 月末日
1年前納	205,720 円	4,400 円	8,800 円	4 月末日
6か月前納	103,870 円	1,190 円	4,760 円	4 月末日 10 月末日
当月末振替(早割)	17,450 円	60 円	1,440 円	当月末日
翌月末振替	17,510 円	なし	なし	翌月末日

申込先 預金口座をお持ちの金融機関、年金事務所および市役所

※基礎年金番号の記入が必要なため、年金手帳や日本年金機構からの郵送物等をご持参ください

口座振替での前納のお申し込みはお早めに！

申し込みの約2~3か月後からの振替開始となります。ただし、2年前納の開始を希望される場合は、2月末(日本年金機構必着)までに提出してください。

※保険料の一部免除が承認されている方は、口座振替の前納制度はご利用いただけません。

※マイナポータルを経由して「ねんきんネット」で国民年金手続きの電子申請ができます。



↑お手続きは
こちらから！

【問】高松東年金事務所国民年金課 ☎(087)861-3866(自動音声案内②→②)