

ご存知ですか？
こんなこと、あんなこと

国民年金 だより



高知西年金事務所
高知市旭町3-70-1
☎088・875・1717
市民課保険医療係
☎42・1191

後納制度（納期限の延長） をご存じですか？

国民年金制度は、20歳から60歳までの40年間に国民年金保険料を納めることで満額の老齢基礎年金を受給できます。

保険料を納められなかった期間や、資格取得などの届出忘れにより国民年金の資格（納付済）期間が少ない場合には、将来の年金受給額の減少につながります。資格期間が25年（300月）未満の場合には、年金そのものが受給できなくなります。

このような事態を避けるため、平成24年10月から、保険料の納付可能期間が2年から10年に延長になる後納制度を開始しました。

年金事務所 出張年金相談日

相談日時

8月14日（水）・9月11日（水）

受付時間

午前10時～11時40分・午後1時～3時

開催場所

総合保健福祉センター3階会議室

※相談者が多数の場合、受け付けを締め切ることがあります。また、受け付けの順番により、午後の相談になる場合があります。

※10月から年金相談は、毎月第4水曜日に総合保健福祉センター2階で開催します。



ただし、この制度は3年間のみの期限付きの制度です。後納保険料を納付できる期間は、平成25年8月1日から平成27年9月30日までです。

また、既に老齢基礎年金の受給権のある人は、この制度を利用できません。後納制度の利用には、事前の申し込み・審査が必要です。審査の結果、制度を利用できない場合があります。詳しくは、年金事務所へ問い合わせてください。

～ねんりんピックを応援しよう～

短期連載 NO.2

太極拳って どんな競技？



太極拳は中国が起源の武術の一派で、17世紀にその原型が完成したと言われています。元々は護身術を兼ねた皇帝の健康法として発展しましたが、現在では一般の人々が手軽に取り組める健康法として普及しています。日本でも生涯スポーツとして広まり、約100万人の愛好者が太極拳を楽しんでいます。

太極拳の主な特徴はゆったりとした伸びやかな動きです。一見簡単そうに見えますが、体全体の筋肉のバランスや呼吸との調和が重要で、筋力や平衡感覚の訓練にとっても有効な運動です。また、ゆったりとした動きを繰り返すことによって、高いリラクゼーション効果も得ることができます。剣や刀など武器を使う太極拳もあり、老若男女、年齢を問わず楽しむことができます。

ねんりんピックでは6～7名でチームを作り、音楽に合わせて太極拳を演武して、動作の正確さや表現力などを競います。全国から選抜された選手たちの調和の取れた動きや豊かな表現力をこの機会にぜひご覧ください。



第26回全国健康福祉祭こうち大会 ねんりんピックよさこい高知2013

●●●● 長寿の輪 龍馬の里で ゆめ交流 ●●●●

長寿介護課 長寿支援係

☎42・1205

10月27日（日）須崎市で太極拳交流大会を開催 場所：スポーツセンター