

# 健康都市

尾張旭



## 4月29日は「尾張旭市 健康の日」健康づくりを始めよう!



あさひ健康  
マイスター  
チャレンジ  
対象事業

市では、毎年4月29日(祝)を「尾張旭市 健康の日」と定めています。いつでも健康で元気でいられるよう、この機会に健康づくりに取り組んでみませんか。

4月29日から、「あさひ健康フェスタ」を開催します。当日は、スカイワードあさひやグリーンシティケーブルテレビ社屋などでさまざまなイベントを行うほか、令和5年度版の「あさひ健康マイスター手帳」や、市

内でウォーキングを楽しめる「A-m ap(ええまっぷ)」最新版の配布を開始します。

また、4月29日(祝)~5月31日(水)の期間は、市内でのスタンプラリーや各種展示など、健康都市を体感できるイベントも盛りだくさん。

皆さんの参加をお待ちしています。イベントの詳細は、ホームページや広報おわりあさひ4月15日号と同時配布のチラシをご覧ください。



(画像はイメージです)

ホームページ  
「あさひ健康  
フェスタ」



問い合わせ先 / 市役所健康都市推進室 ☎76-8101

## 国民年金の加入手続き・免除制度

国民年金制度は、老後の暮らしをはじめ、事故などで障がいを負ったときや、一家の働き手が亡くなったときに、みんなで暮らしを支え合う仕組みです。

### 保険料は4月から月額16,520円に

国民年金保険料が本年度から月額70円引き下げられます。日本年金機構から送付される国民年金保険料納付書でお支払いください。また、お得な前納制度などがあるほか、口座振替やクレジットカードでまとめて前払いすると便利です。スマートフォンアプリ(納付書と対応する決裁アプリが必要)での支払いもできるようになりました。詳細は、右記二次元コードをご覧ください。か、瀬戸年金事務所(☎83-2412)にお問い合わせください。



### 高齢基礎年金の受給

原則、厚生年金などの加入期間と、国民年金保険料の納付済み・免除期間などを合算し、10年以上あることが必要です。

	種別	手続き先
加入 手 続 き	第1号被保険者(自営業、学生などで20歳以上60歳未満のかた)	市役所保険医療課国保年金係
	第2号被保険者(厚生年金に加入している会社員、公務員などで70歳未満のかた)	勤務先
	第3号被保険者(第2号被保険者である配偶者に扶養されている20歳以上60歳未満のかた)	第2号被保険者の勤務先(配偶者が退職したときは、自身で第1号被保険者への切り替え手続きが必要)

### 産前産後期間の保険料を免除

内 容	出産予定日または出産日が属する月の前月から4カ月間(多胎妊娠の場合は3カ月前から6カ月間)の国民年金保険料が免除されます。
対象者	国民年金第1号被保険者で出産予定日または出産日が平成31年2月以降のかた
申 請 法	次の必要書類を持参の上、直接●母子健康手帳(出産前の場合) ●来庁者の本人確認書類(同一世帯でない場合は委任状も必要) ●出生証明書など出産日と親子関係を明らかにする書類(被保険者と子が別世帯の場合)

申請・問い合わせ先 / 市役所保険医療課国保年金係 ☎76-8151