

体育指導委員
通信
“運動しよう”

あなたの体力年齢は？
～自分の体力年齢に関心を持ちましょう～

皆さん、運動不足だと感じていませんか。自分に合った運動・スポーツを見つけるため、まずは自分の体力がどれぐらいなのか知りましょう。
このコーナーでは、高島市体育指導委員会が新体力テストの項目を順次紹介していきます。今後、市民対象の体力テスト会を実施します。ぜひご参加ください。

握力

- 握力計の指針が外側になるように持ち、人差し指の第2関節が、ほぼ直角になるように握りの幅を調節します。
- 直立の姿勢で腕を自然に下げ、握力計を体や衣服に触れないようにして力いっぱい握りしめる。このとき握力計を振り回さないようにしましょう。



上体起こし

- マット上で仰向け姿勢をとり、両手を軽く握り、両腕を胸の前で組みます。
- 補助者は被測定者の両膝をおさえ固定します。
- 「始め」の合図で、仰向け姿勢から両肘と両大腿部がつくまで上体を起こします。
- すばやく開始時の仰向け姿勢に戻します。
- 30秒間上記の上体起こしをできるだけ多く繰り返します。



▼全国平均値

年齢		20-24	25-29	30-34	35-39	40-44	45-49	50-54	55-59	60-64	65-69	70-74	75-79
握力 (kg)	男	48.3	48.3	48.9	48.9	48.4	47.8	46.7	45.0	42.4	39.1	37.0	34.6
	女	28.8	28.9	29.2	29.9	30.0	29.5	28.3	26.9	25.9	24.7	23.2	22.0
上体起こし (回)	男	28.2	26.3	25.4	24.2	23.1	22.2	20.9	19.1	16.9	13.8	11.6	9.9
	女	19.5	18.2	17.1	17.0	16.8	15.6	13.6	11.5	10.0	7.6	6.4	5.7

閩市民スポーツ課 ☎ (32) 4459

23年度の国民年金保険料は、
月額15,020円です

国民年金の保険料額が見直されました。平成23年4月から平成24年3月までの保険料は月額15,020円になりました。

■早割制度がお得！
毎月の保険料の納付を、口座振替の早割制度(当月末振替)にされると、保険料が月々50円割引になります。手続きは、口座振替を希望される郵便局・金融機関、または大津年金事務所国民年金課で行ってください。

■まとめて前納はもっとお得！
平成23年4月分から平成24年3月分までの保険料を、納付書でまとめて納付(前納)されると、保険料が3,200円割引となり、大変お得です。
納付期限は5月2日(月)です。前納用の納付書は4月上旬に郵送する納付案内書に同封されていますので、ご確認ください。

学生納付特例申請が簡素化されます

平成22年度に学生納付特例制度により保険料納付を猶予されている方で、平成23年度も引き続き在学予定の方へ、日本年金機構から4月上旬に基礎年金番号等の印字されたハガキ形式の学生納付特例申請書が送付されます。

同一の学校に在学されている場合は、このハガキに必要な最小限の記載事項を記入し、投函するだけで申請することができま。この場合は、在学証明書または学生証は不要です。

なお、初めて学生納付特例の申請をされる方は、在学証明書など添えて、市役所保険年金課または各支所で手続きが必要です。また、平成23年度は学生納付特例制度を利用せず、保険料の納付を希望される場合は納付書を送付しますので、

●大津年金事務所国民年金課
☎ 077 (521) 1789
まで連絡をお願いします。

お済みですか？
就職・退職での
国保・年金の手続き

現在、国民健康保険・国民年金に加入されている方が、就職などで新たに社会保険に加入される場合や、退職などで社会保険の資格を喪失し、新たに国民健康保険・国民年金に加入される場合は、保険証や年金の変更手続きが必要になります。各支所または保険年金課で手続きをしてください。

新しい国保の保険証
は届きましたか？

4月1日からご利用いただく国保の保険証(カード)を「簡易書留」で郵送しました。まだお手元に届いていない方は、お近くの郵便局にご確認ください。なお4月中頃からは、お近くの支所(新旭地域の方は市役所保険年金課)でお預かりしますので、ご連絡をお願いします。

★保険証がお手元に届きましたら、必ず記載内容をご確認ください。

4月から施行
「障害年金加算改善法」

これまでは、障害年金を受けられる権利が発生したときに、受給権者によって生計を維持されている配偶者やお子さんがいる場合に、障害等級が1級または2級に該当する方に加算を行っておりました。平成23年4月からは、法律の改正により、障害年金を受けられる権利が発生した後に、生計を維持することになった配偶者やお子さんがある場合にも、届出によって加算を行うこととなります。

詳しくは
●大津年金事務所お客様相談室
☎ 077 (521) 1184
までお問い合わせください。

一日年金相談所

お気軽にご利用ください！

▼日時 4月28日(木)
10時～16時
▼場所 安曇川公民館
▼申込先
◎大津年金事務所
☎ 077 (521) 1489
平日8時30分～17時
※この電話では予約以外のご用件はお受け出来ません。
※定員になり次第、締め切ります。

閩保険年金課 ☎ (25) 8137