

特定期間・特例追納制度のご案内

特定期間について

国民年金の第3号被保険者が、配偶者第2号被保険者)の退職やご本人の収入が増加したことなどによって扶養から外れた場合には、第1号被保険者への切り替え手続きが必要です。

この切り替え手続きが2年以上遅れ、時効により国民年金の保険料を納付することができなかつた期間については、届出により年金の受給資格期間に算入することができ、年金を受けとれない事態を防止できる場合があります。(ただし、年金額には反映しません)

特例追納について

届出により特定期間とされた期間は、平成27年4月1日から平成30年3月31日までの3年間、特定保険料を納付(特例追納)することで年金額を増やすことができます。合があります。(既に年金を受け取っている方は、特例追納しても年金額が増えない場合があります)

「特例追納の対象期間」

- ・特例追納する時点で60歳未満の方…承認があつた月前10年以内の期間
 - ・特例追納する時点で60歳以上の方…50歳以上60歳未満であつた期間
- 詳しくは、ねんきん加入者ダイヤルまたはお近くの年金事務所にお問い合わせください。

問い合わせ

日本年金機構ホームページ
<http://www.nenkin.go.jp/>
 大垣年金事務所
 ☎0584・78・5166
 ねんきん加入者ダイヤル
 ☎0570・003・004



こんにちは
 地域包括支援センター
 です

コグニサイズで 認知症予防

コグニサイズとは、コグニション(認知) + エクササイズ(運動)を合わせた言葉で、頭を使いながらの運動のことを言います。

例えば、ステップ運動やウォーキングなどの有酸素運動をしながら計算や拍手、しりとりを行うなど頭と体を同時に働かせます。

コグニサイズ① ステップ運動+引き算



*高さ10cmほどのステップ台を使用し一定のリズムで昇降する運動です。

1 ステップ台に右足を乗せ、

100から3を引いた数を声に出して答える。

2 ステップ台に左足を乗せ、さらに3を引いた数を声に出して答える。

3 ステップ台から右足をおろし、3を引いた数を答える。

4 左足をおろし、3を引いた数を声に出して答える。

次は左足から始め、左右交互に繰り返していく

コグニサイズ② ステップ運動+拍手



*ステップ台を使用せず簡単に行える左右のステップと拍手の組み合わせの紹介です。

ステップ運動を繰り返しながら数を数え、決められた数の倍数(3や5の倍数)のときに拍手をします。

1 背筋をのばし、両足をそろえる。

2 右足を右横に大きくステップする。

3 右足を元に戻す。

4 左足を左横に大きくステップする。(3の倍数で拍手)

コグニサイズ③ ウォーキング+引き算



ウォーキングをしながら引き算をし、声に出して答えながら歩いていきます。

ウォーキング+しりとり(会話)

2人でしりとりしながらウォーキングをします。

★安全に運動するためのおもな注意事項

- ・ポイント
- ・無理をせず少しずつ始める
- ・運動の前にウォーミングアップを
- ・痛みが出たら中止する
- ・体調が悪いときは休む
- ・こまめな水分補給を忘れずに
- ・少しずつでもいいので継続する

介護予防・介護保険のご相談、高齢者に関するご相談は

地域包括支援センターへ
 ☎45・8123
 有線6406