

国民年金保険料の納付は口座振替での前納が便利でお得です

口座振替を利用すると、納付の手間がかからず、納め忘れを防ぐことができます。  
また、口座振替では早割や前納をしていたらと国民年金保険料の割引がありますので、ぜひ活用ください。  
口座振替の種類は、左記の5つの方法から自由に選んでお申し込みいただくことができます。

国民年金保険料の口座振替について

振替方法	前納期間	申込期限	口座振替日 (※1)	納付額	割引額		備考
					口座振替	現金前納	
翌月末振替 (割引なし)			翌末日	16,590円			保険料の割引なし
当月末振替 (早割)			当末日	16,540円	50円 (※2)		本来の納付期限より1カ月早く納付 ※口座振替のみ
6カ月前納	4～9月分	2月末	4月末	98,410円	1,130円	810円	現金前納より 320円お得
	10～翌年3月分	8月末	10月末				
1年前納	4～翌年3月分	2月末	4月末	194,910円	4,170円	3,530円	現金前納より 640円お得
2年前納	4～翌々年3月分			381,530円	15,790円	14,540円	現金前納より 1,250円お得

表内の割引額は令和4年度現在の保険料額による金額であり、令和5年度の割引額は変動する場合があります。令和5年度の保険料額は、令和5年2月に日本年金機構から告示される予定です。  
※1 振替日が休日の場合は、翌営業日に振替されます。  
※2 当月末振替（早割）の割引額は、1カ月分当たりの金額となります。

申込方法

「国民年金保険料口座振替納付（変更）申出書」に必要な事項を記入・押印（金融機関への届出印）し、左記のいずれかの方法で提出してください。  
① 直接窓口へ提出する場合  
預貯金口座をお持ちの金融機関（ゆうちょ銀行を含む）、またはお近くの年金事務所へご提出ください。  
※街角の年金相談センターではお手続きできません。  
② 郵送で提出する場合  
お近くの年金事務所へ郵送してください。なお、窓口への提出や郵送前には、振替が適用される月と提出期限を必ずご確認ください。  
※申出書は役場保険年金課や年金事務所の窓口、日本年金機構ホームページにあります。

問い合わせ先

・土浦年金事務所 国民年金課  
〒300-0812  
土浦市下高津2-7-29  
☎029-825-1170  
自動音声に従って「2」のあとに「2」を押してください。  
・保険年金課 医療年金係  
☎68-2211（内線176）

後期高齢者医療保険料の納め忘れはありませんか？

後期高齢者医療制度の保険料は、特別徴収（年金からの天引き）または普通徴収（納付書や口座振替による直接納付）により、個人ごとに納付の必要があります。これまで特別徴収となっていた方でも、保険料の額が増減した場合などに、一時的に普通徴収へ変更になることがあります。また、新たに加入（年齢到達・転入など）となった方も、特別徴収が開始となるまでの間は、普通徴収となります。  
保険料に納め忘れがあると、督促状や催告書が送付され、督促手数料や延滞金が課される場合があります。滞納が続くと、被保険者証の更新時に有効期間が短い短期被保険者証となる場合もありますので、保険料は忘れず納期限までに納付してください。

問い合わせ先

保険年金課 後期医療係  
☎68-2211（内線175）



小型家電リサイクルのお知らせ

パソコンやスマートフォンなどの小型家電をリサイクルする循環型社会の形成にご協力ください。個人情報が含まれる場合は、消去してから回収ボックスへお入れください。

小型家電リサイクル

回収対象品目（17品目）  
パソコン、電話機、PHS端末、携帯電話（スマートフォン含む）、ビデオカメラ、デジタルカメラ、CDプレーヤー、MDプレーヤー、携帯音楽プレーヤー（フラッシュメモリ、HDD）、電子辞書、ICレコーダー、テープレコーダー（デッキを除く）、据置型ゲーム機、携帯型ゲーム機、VICSユニット、ETC車載ユニット  
注意事項  
○ 個人情報等が含まれるものは、あらかじめデータを削除してから出してください。  
○ 電池、電池パック、バッテリーは取り外してください。  
○ ボックス投入口は、縦15cm 横30cmとなります。投入口より大きなものについては、窓口でお申し付けください。

※回収ボックスは、役場イベントホール内の階段下にあります。  
▼問い合わせ先  
生活環境課 廃棄物対策係  
☎68-2211（内線234）

令和4年度第2回 日本ウェルネススポーツ大学 公開講座を開催します!!

大学と町との連携事業として、日本ウェルネススポーツ大学「公開講座」を開催します！  
▼日時 3月1日(水) 午後1時30分～3時30分  
▼場所 日本ウェルネススポーツ大学 第1キャンパス(旧利根中学校)  
▼講師 日本ウェルネススポーツ大学 石田 良恵 氏  
▼講座内容 「健康寿命を延ばしましょう」  
現在、我が国では100歳を超える高齢者が昨年の9月の調査で約9万人を超え、国民の約2%が100歳以上です。その中でも女性が89%を占めています。利根町もその点では現在45%以上が高齢者です。  
誰でも歳は取りますが、いかに元気に自分の体力で生き抜けるかが問われます。寝たきりの100歳か、健康で明るく生きているかには個人差が大きく、日常生活での健康への意識が影響します。今からでも決して遅くありません。自分の生き方、体力を見直してみませんか。運動をすることにより改善できることが多々あります。筋肉をつけて健康寿命を延ばしましょう。そのための理論と実践です。



▼申込方法 役場政策企画課地域振興係へお電話でお申し込みください。  
☎68-2211（内線332）  
▼申込期限 2月24日(金)／受付時間：午前8時30分～午後5時15分（土・日曜日、祝日を除く）  
▼定員 20名  
▼その他 ※定員になり次第締め切りとなります。  
・当日は、動きやすい服装でお越しください。また、メモ、筆記用具、運動靴（体育館で使用）、タオル、飲み物をご持参ください。  
・自転車・バイクでお越しの方は、大学第1キャンパス駐輪場をご利用ください。車でお越しの方は、大学第1キャンパスのグラウンド横の駐車場をご利用ください。  
・当講座において、けが、疾病、その他事故が発生した場合には、参加者ご自身の責任となりますのでご了承ください。  
※新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、参加される方はマスクの着用、手指消毒にご協力ください。  
※感染症拡大状況によっては、講座の縮小開催または中止の場合があります。  
▼問い合わせ先 政策企画課 地域振興係 ☎68-2211（内線332）

知って実践！オーラルフレイル対策

コロナ禍でマスク生活が続いていますが、みなさんのお口の健康は大丈夫ですか？  
お口の機能も、加齢とともに少しずつ低下していきます。これを「オーラルフレイル」(お口の中の虚弱)といい、この状態を放置しているとやがて全身の活力低下を引き起こし、要介護状態を招くことがわかってきました。ささいなサイン(図2参照)を見逃さず、今のうちにお口の健康を取り戻しましょう。

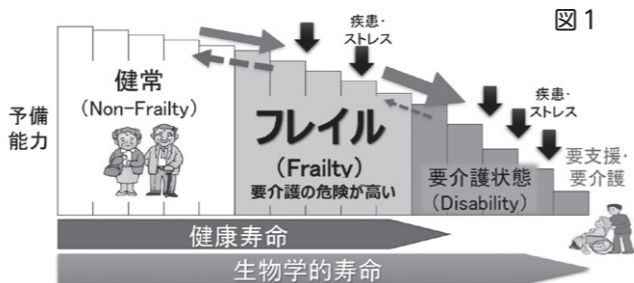


図1 東京大学高齢社会総合研究機構・飯島勝矢作成葛谷雅文：日内誌104: 2602-2607, 2015. より引用(改変) (杉本研、楽木宏実ほか. 2014)

【オーラルフレイル】

3項目以上…口の動きが“衰えている”

残っている歯が20本未満	咀嚼(かむ)力が弱い	舌の力が弱い
滑舌の低下(舌の巧みさ)	固い食品が食べづらい	むせが増えてきた

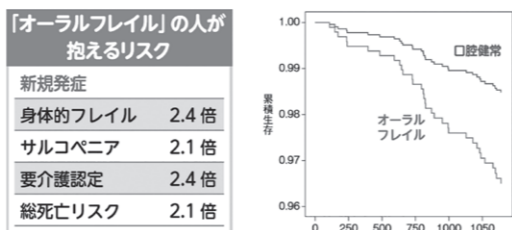


図2 東京大学高齢社会総合研究機構・田中友規、飯島勝矢ら。J Gerontol A Biol Sci Med Sci. 2018;73:1661-1667.

10人程度集まればOK。みなさまの集いの場で具体的にオ口の健康チェックをしながら対策方法を伝授いたします！出前講座へお申し込みください。

お申し込みはこちらへ  
↓  
保険年金課 後期医療係  
☎68-2211（内線178）