

問 健康推進課（☎23-9559）

運動不足を感じていませんか。普段から体を動かすことで、糖尿病、心臓病、脳卒中、足腰の痛み、うつ、認知症などになるリスクを下げるすることができます。今より1日10分多く体を動かしてみましょう。プラス10を継続すれば心身の調子が良くなり、体を動かす習慣が身に付きます。無理をせず、日常生活の中で体を動かす機会を増やしてみましょう。

◆簡単に始められるプラス10

- ▶ 駐車場ではなるべく遠くに車を停める
- ▶ 階段を使う
- ▶ 10分散歩をする
- ▶ ラジオ体操をする
- ▶ 掃除や買い物の回数を増やす
- ▶ 座る時間が続いたら、足踏みやストレッチをする
- ▶ ウインドーショッピングに行く
- ▶ 運動施設に通う
- ▶ 筋トレをする
- ▶ 買い物などに自転車や徒歩で行く



ウォーキングの10分は約1,000歩です。いつもより歩幅を大きくし、早歩きをするのも効果的です。

ねんきん
情報プラス

今回はこれ

老齢基礎年金

問 国保年金課（☎62-1011）、刈谷年金事務所（☎21-2110）

年金はいつから受け取れるの？

原則65歳になったら老齢基礎年金が受給できます。受給開始を早める「年金の繰上げ（減額）」や遅らせる「年金の繰下げ（増額）」の制度も利用できます。

年金を受け取るために必要な資格期間は？

原則として、次の①～⑤の合計（受給資格期間）が10年以上必要です。

- ①国民年金保険料を納めた期間
- ②国民年金保険料の全額免除、学生納付特例などの納付猶予を受けた期間、一部免除期間で減額された保険料を納めた期間
- ③合算対象期間（国民年金に任意加入できる期間に任意加入していなかった人など）
- ④昭和36年4月以降の厚生年金保険の被保険者および共済組合の組合員であった期間
- ⑤第3号被保険者であった期間



年金を増やす方法・受給要件を満たす方法は？

- ・40年の保険料納付期間がないため老齢基礎年金を満額受給できない場合、65歳になるまでの間に任意加入し、保険料を納めることで満額に近づけることができます。
 - ・10年の受給資格期間を満たしていない場合、70歳まで加入できます（昭和40年4月1日以前に生まれた人のみ）。
 - ・海外に住む日本国籍の人も国民年金に任意加入することができます。
- ※申出のあった月からの加入となり、さかのぼって加入することはできません。