

年金だより

国民年金保険料学生納付特例制度の案内

国民年金は、20歳以上であれば、学生も加入、国民年金保険料を納付しなければなりません。しかし、本人の所得が一定額以下の場合、国民年金保険料の納付が猶予される「学生納付特例制度」があります。

対象となる方は、学校教育法に規定する大学（大学院）、短期大学、高等学校、高等専門学校、専修学校および各種学校（修業年限1年以上である課程）に在学する学生などで、本人の前年所得が次の計算式で計算した金額以下であることが条件です。【所得の目安】 $118万円 + \{扶養親族等の数 \times 38万円\}$

申請を希望する方は、市役所の担当係または鹿児島県南年金事務所へご相談ください。

なお、令和4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の場合は、納付書を作成して送付します。納付書の送付は、鹿児島県南年金事務所までお問い合わせください。

移動年金相談所

- 4月7日(木) ちらん夢郷館 専門技術研修室
- 4月14日(木) 南さつま市民会館 第1会議室
- 4月21日(木) 指宿市役所 第1会議室
- ※相談時間は各会場、午前10時～午後3時

※年金相談は、完全予約制のため、事前に鹿児島県南年金事務所へ予約してください。その際、基礎年金番号を尋ねられますので、年金手帳や年金証書をお手元に準備してください。

【問】 川 市民生活課 市民係 頼・知 支所 市民生活係

鹿児島県南年金事務所 ☎099-251-3111 日本年金機構ホームページ <https://www.nenkin.go.jp/>

シリーズ糖尿病 ⑥

▶運動で糖尿病改善！

有酸素運動により筋肉への血流が増えると、ブドウ糖がどんどん細胞の中に取り込まれ、インスリン（血糖値を下げるホルモン）の効果が高まり、血糖値は低下します。また、筋力トレーニングによって筋肉が増えることでも、インスリンの効果は高まり、血糖値は下がりやすくなります。

★有酸素運動：全身を使って軽く汗ばむ程度の運動（ウォーキング、ジョギングなど）



※持病がある方は、主治医と相談して行いましょう。

※体も、時間も無理せず、コツコツ続けていくことが大切です◎

◎意識と工夫次第で日常生活に運動を取り入れる◎

- ・徒歩 10分以内は歩いて移動する
- ・エレベーターやエスカレーターより階段を利用する
- ・掃除機だけでなく、窓ふきやモップがけをプラスする
- ・信号待ちで息を吐きながらお腹をへこませて腹筋を鍛える



★筋力トレーニング：大きな筋肉を中心に、ややきつと感じる程度の運動（スクワット、腹筋など）

糖尿病など健康に関する相談は、健康増進課 健康推進係（☎0993-58-7221）へお気軽にご相談ください。

薩摩半島 × 観光HUNT

薩摩半島の5市で構成される薩摩半島観光振興協議会。行政区を越えた観光情報をお届け。

日置市



第19回 尾木場めだかの里 散策&山菜狩り

日時：4月3日(日)
午前9時30分～正午

場所：東市来町尾木場集会所
山菜狩り(ツワ・ノビルなど)・里山散策・たけのこ掘り
※参加料などは、お問い合わせください。

問：日置市東市来支所産業建設課農林水産係
Tel.099-274-2114

枕崎市



第15回 枕崎ぶえん鯉スタンプラリー

期日：3月1日～5月31日

場所：枕崎市周辺42店舗
初鯉の季節に合わせて開催されるスタンプラリー。
春のお出かけは枕崎へ。

問：枕崎駅前観光案内所
Tel.0993-78-3500

いちき串木野市



観音ヶ池 市民の森

期日(見頃)：3月下旬～4月上旬

場所：いちき串木野市湊町1247-3
県内有数の桜の名所。高台から見下ろす桜は絶景です。

問：いちき串木野市総合観光案内所
Tel.0996-32-5256

南さつま市



ROCK FISH (釣り筏)

場所：南さつま市笠沙町片浦(漁港近く)

片浦漁港の新しい釣りスポット。海上に浮かぶ筏に渡り、釣りが楽しめる。貸し竿やエサ(有料)もあるので手ぶらでも大丈夫。入場料 3,000円

問：ROCK FISH
Tel.080-4282-6009