



国民年金

一免除・納付猶予期間、学生納付特例期間のある皆さん一 国民年金保険料の追納ができます

国民年金保険料の免除や猶予の承認を受けた期間がある場合は、全額納付した場合と比べて、将来の老齢基礎年金額が少なくなります。

このため、10年以内であれば後から保険料を納付（追納）することができます。

ただし、保険料の免除・納付猶予、学生納付特例を受けた期間の翌年度から起算して、3年度目以前（令和7年度の場合は令和4年度以前）の保険料を追納する場合には、当時の保険料額に経過期間に応じた加算額が上乗せされます。

令和7年度中に追納する場合の加算額を含めた追納額は、右のとおりです

※保険料の追納にはお申し込みが必要ですので、下記までお問い合わせください。

- ▶ 姫路年金事務所国民年金課 (☎079・224・6382)
- ▶ 国保医療年金課 (☎64・3240)
- ▶ 新地域振興課 (☎75・0253)
- ▶ 旧地域振興課 (☎72・2523)
- ▶ 御地域振興課 (☎322・1451)

7月分 国民年金保険料

▶ 口座振替日 9月1日(月)
定額 1カ月 17,510円
付加つき 17,910円

現金納付の方、スマホ決済の方も
お忘れなく、9月1日(月)までに納めて
ください。

免除等の承認を受けた年度の保険料を令和7年度に追納する場合の月額(令和5年度以降は加算額なし)

	全額免除	4分の3免除	半額免除	4分の1免除
平成27年度 (10年を経過していない分に限り)	15,930円	11,950円	7,960円	3,990円
平成28年度	16,600円	12,450円	8,300円	4,150円
平成29年度	16,820円	12,620円	8,400円	4,200円
平成30年度	16,650円	12,480円	8,330円	4,160円
令和元年度	16,710円	12,530円	8,350円	4,170円
令和2年度	16,820円	12,610円	8,410円	4,200円
令和3年度	16,860円	12,650円	8,420円	4,210円
令和4年度	16,740円	12,550円	8,360円	4,190円
令和5年度	16,520円	12,390円	8,260円	4,130円
令和6年度	16,980円	12,730円	8,490円	4,240円



～大切なあなたのために～ 受けよう! 市民総合健診

健診は健康管理の第一歩です!
健診を受け、自分の健康状態をチェックするとともに、健診結果を健康づくりや生活習慣の見直しに役立てましょう。 ▶ 健康課 (☎63・2112)

今年度の健診は新たに検査項目を拡充しています!



特定健診

検査項目に**推定食塩摂取量測定***を追加

対象者 30歳以上(令和8年3月31日現在満年齢)

*尿検査から1日の食塩摂取量を推定する検査です。



食塩の過剰摂取は、高血圧、動脈硬化などの原因となる可能性があります。どのくらい食塩を摂っているのかを知り、「減塩」に取り組みましょう!

骨粗しょう症検診

個別健診を開始!

検査内容 DEXA法(腰椎と大腿骨のレントゲン検査)

対象者 40、45、50、55、60、65、70歳の女性(令和8年4月1日現在満年齢)

※ただし、妊娠中の方、骨粗しょう症の治療中の方を除く

歯科健診

個別健診を開始!

対象者 40、50、60、70、75歳(令和8年4月1日現在満年齢)

※対象者には、5月中旬に健診無料券を送付しています。

子宮頸がん検診

HPV検査を導入!

HPV検査は「子宮頸がんの原因となるウイルス(HPV:ヒトパピローマウイルス)に感染しているか」を調べる検査です。結果が陰性の場合、次の受診は5年後(節目の年齢)となり、これまでの2年間隔の検査(細胞診検査)に比べて受診の負担が軽くなります。

子宮頸がん検診対象者(令和8年4月1日現在満年齢)

検査方法	R7年度対象者
細胞診検査	20歳以上29歳以下の女性
HPV検査	30歳以上の女性の希望者全員

令和7年度に限り、30歳以上の希望者全員がHPV検査を受診できます。(前年度に子宮頸がん検診を受診している場合も、受診可能です)

その他、各種検診を実施しています。
※申込方法・料金等の詳細は健康ライフ4月号または市ホームページをご確認ください。

市ホームページ



第2期のびっ子体操教室・キッズスポーツリズム受講生を募集

のびっ子体操教室 リズム体操やミニトランポリン・跳び箱・マット・平均台・フラフープ・ボール等を使った運動遊びです。
キッズスポーツリズム 音楽とジャンプ運動を組み合わせ、リズム感と基礎体力の向上を目指します。

教室名	対象者	定員	時間	期間	曜日	開催場所
のびっ子体操教室	3歳児～5歳児 (平成31年4月2日生～令和4年4月1日生)	20名	16:00～17:00	9/16～11/25	火	新宮公民館
キッズスポーツリズム	5歳児～小学3年生 (平成28年4月2日生～令和2年4月1日生)	20名	16:00～17:00	9/17～11/19	水	新宮公民館

※対象者の年齢は、令和7年4月1日時点です。 ※開催場所は、新宮公民館に変更しています。

※のびっ子体操教室の開始時間は、16時からに変更しています。

受講料 各教室4,000円(全10回分) **申込期間** 8月12日(火)～22日(金) 9時～17時(月曜日休館)

※定員を超えた教室は、8月23日(土)10時から事務局で抽選を行います。

定員に満たない教室は、抽選日の13時から定員を満たすまで随時募集します。

申込方法 新宮スポーツセンターへ申し込み(電話、ファックス、代理申込不可)

申込・問い合わせ先 新宮スポーツセンター(☎75・1792)



揖保川スポーツセンター体操教室2期受講生を募集

のびっ子体操教室 トランポリン・跳び箱・マット・平均台・鉄棒・フラフープ・ボールを使った運動遊びです。

親子体操教室 トランポリン・跳び箱・マット・平均台・鉄棒・フラフープ・ボールを使った運動や音楽に合わせたダンスなどを親子で楽しみます。

リフレッシュ教室 有酸素運動とストレッチを行い、機能改善を図ります。

教室名	対象者	定員	時間	期間	曜日
のびっこ体操教室Ⅰ	4・5歳児(平成31年4月2日生～令和3年4月1日生)	20名	15:30～16:30	9/10～11/12	水
のびっこ体操教室Ⅱ		20名	15:30～16:30	9/12～11/21	金
親子体操教室	1歳児・2歳児・3歳児(令和3年4月2日生～令和5年11月30日生)とその保護者	30組	10:00～11:00	9/11～11/13	木
リフレッシュ教室	18歳以上の女性	20名	10:00～11:00	9/9～11/18	火

※対象者の年齢は、令和7年4月1日時点です。

受講料 各教室4,000円(全10回) **申込期間** 8月12日(火)～26日(火) 9時～17時(月曜日休館)

申込方法 揖保川スポーツセンター窓口へ申し込み(電話・ファックス・代理申し込み不可)

※定員を超えた教室は、8月27日(水)10時から事務局で抽選を行います。定員に満たない教室は、抽選日の13時から定員を満たすまで随時募集します。

※応募者が少ない教室は、休講になる場合があります。

申込・問い合わせ先 揖保川スポーツセンター(☎72・5567)

農業委員会だより

農地利用最適化推進委員を募集

農地利用最適化推進委員に欠員が生じたので、新たに募集を行います。応募は、団体等による推薦と自身による応募の2通りの方法があります。詳しくは、募集要項をご覧ください。

- 1 募集人数および担当地区 農地利用最適化推進委員1名(小宅小学校区)
- 2 任期 12月1日～令和8年12月19日
- 3 受付期間 8月18日(月)～9月19日(金)(必着)
- 4 応募資格 農業に対する知識を有し、破産者等でないこと
- 5 応募方法 農業委員会事務局への提出(開庁日の8時30分～17時15分)または郵送により提出
- 6 募集要項および様式の配布場所 農業委員会事務局および各総合支所地域振興課にて配布するほか、市ホームページからもダウンロードできます。 ▶ 農業委員会事務局(☎64・3185 〒679-4192 龍野町富永1005-1)

