

小松島市アンチエイジング運動講座NO10

〈皆さん、アンチエイジングできていますか？〉

皆さん、体を動かすのにも良い季節となりました。楽しくエクササイズ（体操や運動のこと）しませんか？

自律神経を鍛え、筋力をつけ、メタボリックシンドロームを予防・改善し、アンチエイジング効果をあげましょう！

〈アンチ・エイジング？〉

アンチ・エイジングとは、年齢とともに訪れる心身の衰えを予防し、健康で美しく人生を過ごそうというものです。つまり、『反老化』のことです。

【受講資格】市内に在住し、軽度の運動が可能な健康状態の方ならどなたでも、参加できます。

【講師】武市美津子 他 専門スポーツインストラクター

【場所】小松島市保健センター・ミリカホール2F 多目的室（小松島町字新港）

【参加費】

| | 65歳未満 | 65歳以上 |
|---------|--------|--------|
| 国保加入者 | 1,000円 | 1,500円 |
| 国保加入者以外 | 2,000円 | 2,500円 |

※年齢は、平成22年4月1日時点です。



【日程】〈前期15回コース〉

- ① 6月15日(火)
- ② 6月19日(土)
- ③ 7月3日(土)
- ④ 7月17日(土)
- ⑤ 7月20日(火)
- ⑥ 7月31日(土)
- ⑦ 8月4日(水)
- ⑧ 8月17日(火)
- ⑨ 8月28日(土)
- ⑩ 9月4日(土)
- ⑪ 9月18日(土)
- ⑫ 9月21日(火)
- ⑬ 10月2日(土)
- ⑭ 10月13日(水)
- ⑮ 10月16日(土)

【時間】各日とも午前10時15分から1時間30分程度

*ただし、日時は多少変更になる場合があります。

【応募方法】電話もしくは、市役所国保窓口にて受付（6月8日(火)午前9時から受け付け開始）
※定員に達し次第、受付終了とさせていただきます。

【募集人数】60名程度（応募者先着順とさせていただきます。）

応募先および不明な点は、市健康増進課国保係（市役所1階⑤番窓口 ☎32・2113 内線145）まで。

特例対象被保険者等（非自発的失業者）に該当する方は国民健康保険税が軽減されます

◎対象となる方

次の①から③すべてに該当する方が対象となります。

- ① 平成21年3月31日以降に離職された方
- ② 雇用保険の特定受給資格者または特定理由離職者として失業等給付を受ける方
- ③ 雇用保険受給資格者証の第1面「離職理由」欄のコードが右表のいずれかに該当する方

◎軽減額

対象となる方の前年の給与所得を30 / 100として保険税の算定をします。

※国民健康保険税は前年の所得等により算定されます。

◎軽減期間

離職の翌日から翌年度末までの期間です。（国民健康保険を脱退すると終了します。）

ただし、平成21年度の保険税は対象となりません。

◎申告に必要なもの

- ① 国民健康保険証
- ② 雇用保険受給資格者証
- ③ 印鑑

お問い合わせは、市税務課諸税係（市役所1階 ☎32・3845）まで。

| コード | 離職理由 |
|-----|-------------------------------|
| 11 | 解雇 |
| 12 | 天災等の理由により事業の継続が不可能になったことによる解雇 |
| 21 | 雇止め（雇用期間3年以上雇止め通知あり） |
| 22 | 雇止め（雇用期間3年未満更新明示あり） |
| 23 | 期間満了（雇用期間3年未満更新明示なし） |
| 31 | 事業主からの働きかけによる正当な理由のある自己都合退職 |
| 32 | 事業所移転等に伴う正当な理由のある自己都合退職 |
| 33 | 正当な理由のある自己都合退職 |
| 34 | 正当な理由のある自己都合退職（被保険者期間12か月未満） |