

身体を動かして、

まずは

メタボ[※]とロコモ[※]を予防しよう

※メタボ（メタボリックシンドローム）：内臓脂肪の蓄積（肥満）に加え、高血圧、高血糖、脂質異常のうち2つ以上の危険因子をあわせもつ状態

※ロコモ（ロコモティブシンドローム）：骨や関節の病気、筋力の低下、バランス能力の低下によって転倒・骨折しやすくなること



身体を
動かすことの
健康効果

- 脂肪が燃焼する
- 筋肉が鍛えられ太りにくい身体になる
- 血圧値、血糖値、中性脂肪値やコレステロール値が改善する
- 気分が明るくなる
- ストレス解消になる

身体を動かすことの健康効果はたくさんあります。しっかりとした運動でなくとも家事や散歩なども『身体を動かすこと』に含まれます。毎日の生活の中で、まずは今までより 1日 + 10分 (+10)、身体を動かすことを心がけてみましょう。

プラス・テン

裏面もみてね ☆シ

筋トレにチャレンジ！！

筋力を鍛えると、エネルギー消費量が増えるだけでなく、筋肉量が増えて基礎代謝も高まります。

基礎代謝とは、（呼吸や血液の循環、臓器の働きなど）じっとしていても消費するエネルギーのこと。

筋肉細胞は、エネルギーを活発に消費しているため、筋肉量が多いほど基礎代謝が増え、脂肪が付きにくい体になります。



運動継続支援事業 スポーツクラブ等にかかる費用を助成します！

令和7年度から対象者の要件が変わりました！！

「運動を始めよう」と思っているあなたを支援します！！

【対象者】

助成内容について

1、以下の①②いずれかに該当する方

- ① 紀の川市国民健康保険の特定健康診査を受診
- ② 紀の川市国民健康保険保健事業で実施する健康診査等(スマホ de ドック、脳ドック)を受診

2、この助成金の申請時及び申請にかかる事業所利用期間において紀の川市国民健康保険に加入している方であって、国民健康保険税を滞納していない世帯に属する方

3、健康診査等を受診後、受診した年度と同じ年度内に運動支援を生業とする事業所（トレーニングジム、エアロビクススタジオ等）に新規入会し、連続3か月利用し、入会金及び月額費用を支払った方 ※同じ年度の3月末日までに新規入会が必要です。

4、前年度、当該事業を受けていない方

【対象経費】

運動支援を生業とする事業所の入会金・連続3か月分の月額費用

※ただし、回数券購入料、事務手数料、レンタル・オプション代金等に要した費用は対象外となります。

【助成金額】

上限10,000円（年度内1人1回限り）

【申請方法・申請期日】

運動支援を生業とする事業所において連続3か月利用後、必要書類等を添えて

3か月利用終了月の翌月末日までに国保年金課窓口（本庁17番）または郵送で申請。

（例：3月～5月利用の場合、申請期日は6月末日まで）

【申請時必要書類】

- ① 申請書（市ホームページからもダウンロード可）
 - ② 連続3か月分の領収書（写）
 - ③ 健診結果書（写）（スマホ de ドック、脳ドックを受診した方は必要ありません）
- 郵送の場合（申請期日消印有効）：①～③を下記まで送付してください。

※予算の範囲内での助成となりますので、上限になり次第申請受付は終了とさせていただきます。

※詳しくは、下記のQRコードより市ホームページからご覧いただけます。



【宛先及び問い合わせ先】

〒649-6492 紀の川市西大井 338 番地（郵送の場合、住所の記入不要）

紀の川市役所 市民部 国保年金課 保健事業班

Tel 0736-79-3134（直通）

Fax 0736-77-0913