

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！

「これから運動を始めよう。」と思っているあなた！
「自分ひとりだったら、何をしたら良いのか分からない。」「きっかけが・・・」としりごみしている場合じゃない！！
自分の5・10年後の自分の姿を想像してみましょう！

助成を受けることができるのは

【対象者】

- 1、紀の川市国民健康保険加入者で、以下の①②いずれかに該当している方
 - ① 特定健診の結果、保健指導が必要と判断された方
 - ② 紀の川市国民健康保険が実施する保健事業で当該年度中に生活改善が必要であると判断された方（スマホ de ドック、脳ドック等）
- 2、申請時、紀の川市国民健康保険加入者で、国民健康保険税を滞納していない世帯に属する方
- 3、特定保健指導、生活改善のための保健指導(面談)を当該年度中に1回以上受けていること

保健指導は、平日 9:00～17:00 です。日時を調整しますので下記までご連絡ください。

※その他対象者要件の詳細については、市ホームページをご覧ください。

【対象経費】

フィットネスクラブ・ジム・スイミングなどの入会金・月額費用3か月分

※初回の保健指導（面談）後、ジム等入会した際の入会金や月額費用が対象となります。

【助成金額】

上限30,000円 1人1回限り

【助成条件】

※運動開始後、3～6か月後のアンケート（郵送）に必ず回答してください。

【必要書類】 ※希望される方には、保健指導時に申請書をお渡しします。

申請時 : ①申請書 ②領収書(写) ③本人確認(窓口で確認)

助成時 : ①交付決定通知書 ②請求書

※詳しくは、下記のQRコードより市ホームページからもご覧いただけます。



問い合わせ先

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

生活習慣病に

ならない！

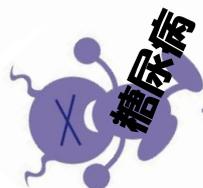
ないたくない！

これ以上悪化したくない！

そんなあなたを応援します！



高血圧症



糖尿病



脂質異常症

注目

紀の川市の特定健診結果から、LDL コレステロール値、血糖値、血圧値、腹囲の順に基準値を超えている方が多くなっています。これらを放置すると、心疾患や脳血管疾患などの生活習慣病を引き起こす原因となります。生活習慣病を予防するために、今から運動を始めてみませんか？

今だからできることを
始めよう！

