

スポーツクラブ利用補助のお知らせ

ニコニコペース運動を効果的に進めるために、指定スポーツクラブの利用を奨励し、一定の条件のもと利用補助金を支給しています。

利用 手順

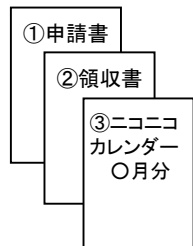
- ①「スポーツクラブ利用事前申請書」の提出
 - ・申請書はJA福岡健保もしくは各JA事務担当者が持っています。
 - ・事前申請書を受付した月の属する月以降の申請に限り、補助金の支給対象になります。
- ②スポーツクラブの利用
- ③補助金申請書の提出

申請

- ①補助金申請書に必要事項の記入、捺印
- ②領収書、ニコニコカレンダー（申請月分）を添付



利用月の翌月15日までに当健保組合宛に申請
(なお、申請期限は、利用月の属する年度内です。**3月分の申請は4月15日までに当健保組合で受付した分が対象になります。**)



対象者

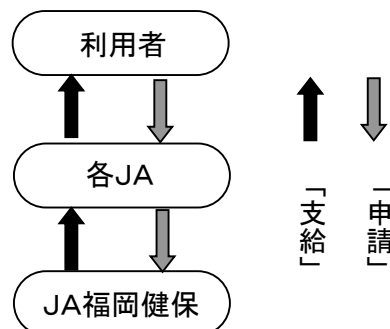
被保険者および被扶養者
ただし、18歳未満および学生は除きます。

支給 要件

- ①事前申請書を提出した者
- ②当健保組合指定の施設利用であること
- ③運動内容にニコニコペース運動（有酸素運動）を取り入れること
- ④月に6回以上利用すること

支給 方法

申請月の翌月5日に各JAごとにまとめて送金します。
(利用者様へ振り込まれる日は、各JAによって異なります。)



補助額

1ヵ月間(毎月1日から月末まで)の
会費および利用料の50%
ただし、4000円を限度とする。

(入会金、保険料、口座引落手数料、ロッカー代、その他健保組合が適当でないと判断するものは、補助対象となりません。)

ご不明な点、ご質問等ございましたら、健保組合宛にお問い合わせください。

JA福岡健保

TEL: 092-711-3788

FAX: 092-725-3482

スポーツクラブ利用及び補助金申請の手続きについて

スポーツクラブ利用補助金を新規に申請される方は、下記により手続きを行って頂きますようお願いいたします。

なお、平成 29 年度まで実施しておりました、最大酸素摂取量の体力測定はなくなりました。

記

補助金申請手順

- ① 「スポーツクラブ利用事前申請書」(別紙 1) に必要事項を記入のうえ、各 J A 健保事務担当者へ提出して下さい。任意継続の方は直接 J A 福岡健保へ送付して下さい。別紙申請書を提出して頂いた方が、補助金の支給対象者となります。
(J A 福岡健保受付分が事前申請書を受付した日の属する月以降の申請に限り、補助金を支給いたします) 例：事前申請書受付月が 4 月→4 月利用分より補助金が適応可
- ② 当健保組合から「スポーツクラブ利用補助のお知らせ+スポーツクラブ利用補助金申請書+ニコニコカレンダー」を送付いたします。
- ③ スポーツクラブ利用後、「スポーツクラブ利用補助金申請書」に必要事項記入し、毎月各 J A 健保事務担当者(任意継続の方は J A 福岡健保)に申請書一式(スポーツクラブ利用補助金申請書+ニコニコカレンダー+領収書)を送付して下さい。

私は健康保険組合が推奨する健康づくり事業の主旨を理解し、この度、自主的に、ニコニコペース運動に取り組みたく、申し込みをします。

参加申し込みにあたり、ニコニコペース運動実施については、無理のない安全な運動を心がけ、自分の責任において、事故のないように行います。

令和 年 月 日

記号番号 ()

J A 名 ※本人のみ

支店名 ※本人のみ

氏名 _____ 印 _____

自宅TEL () ※家族のみ

勤務先TEL () ※本人のみ

《異動の際にはお手数ではございますが、ご連絡ください。》

ニコニコカレンダー〔1年後の目標: 〕

令和 年 月



ニコニコペースで運動しましょう！

記号

番号

氏名

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
運動時間(分)																															
運動種目※1																															
主観的運動強度※2																															
+2kg																															
+1kg																															
現在の体重(数値は各個人で把握)																															
-1kg																															
-2kg																															
-3kg																															



※1 行なった運動に近いコード番号を上表に記入してください。 ※2 自分で感じるきつさのコードを上表に記入してください

コード番号	運動種目
1	ウォーキング
2	水中歩行
3	水泳
4	エルゴメーター
5	エアロバイク
6	トレッドミル
7	その他

コード	主観的運動強度
11	非常に楽
12	
13	かなり楽
14	
15	楽である
16	
17	ややきつい
18	
19	きつい
20	
21	かなりきつい

このあたりの強度が
ニコニコペース運動の目安です

※ 内は必ず記入してください