

那須塩原市国民健康保険は、あなたの健康づくりを応援します！！

# 健康度アップ事業のご案内

『メタボを予防・解消し、“病気になりにくい体づくり”をしませんか？』

市内の健康増進施設やフィットネスクラブで、運動指導の専門家が支援します！



## 【対象者】

- ・ 那須塩原市の国民健康保険の加入者で、国民健康保険税に滞納がない世帯の満40歳～満74歳の方
- ・ 3か月間継続して事業に参加できる方

## 【内容】

- ・ 週2回3か月コース
- ・ 健康度測定（基礎代謝量、体脂肪率、筋肉量、体水分量、肥満度、骨量等）
- ・ 各種マシンを用いた筋力トレーニング、有酸素運動、ストレッチ等

【助成額】 13,398円

【個人負担金】 5,742円

【申込受付期間】 4月～12月15日

【実施期間】 5月～来年3月

## 【実施施設】

- ・ 実施施設一覧は裏面にあります。
- ・ 自分の生活に合わせて、施設や時間を選んで下さい。

## 【申し込み・問い合わせ】

- ・ 利用を希望する方は、下記の問い合わせ窓口に身分証明書（運転免許証、マイナンバーカードなど）と保険証をお持ち下さい。
- ・ 利用にあたっては、市で発行した決定通知書を施設に提示して下さい。
- ・ 助成を受けることができるのは、1年度につきお1人様1回限りです。

本庁国保年金課 0287(62)7129

西那須野支所市民福祉課 0287(37)5103

塩原支所総務福祉課 0287(32)2988

箒根出張所 0287(35)2511

# 健康度アップ事業 実施施設一覧（50音順）

下記より選んでご利用下さい。

利用時間等は変更になる場合がありますので、施設にご確認ください。

施設名	住所	電話番号	利用時間	備考
ウェルネスNASPA	前弥六51-1	(0287) 67-1577	月・火・木・金 10:00～22:30 土 10:00～21:00 日・祝 10:00～18:00	
ウェルネスNASPA II	大黒町2-5	(0287) 73-5936	火・水・木・金 10:00～22:00 土 10:00～20:30 日・祝 10:00～18:00	
ATCフィットネス	上厚崎133-1	(0287) 64-4564	月～金 10:30～21:00 土 10:30～20:00	
カーブス黒磯	末広町65-2	(0287) 60-1277	月～金 10:00～13:00 15:00～19:00	女性専用
カーブス西那須野	東三島2丁目 85-41	(0287) 39-7146	土 10:00～13:00	
KPECフィットネス クラブ	方京2丁目2-1 KPECビル2階	(0287) 67-2877	月～金 9:00～21:00 土・日 10:00～17:00	
ファインドスポーツ クラブ	西大和1-8 そすいスクエア アクアス内	(0287) 36-0419	月～金 10:00～17:00	ジム・プール・スタ ジオ 選択利用可

- 受講前に体験ができる場合があります。受講予定の施設にお問い合わせください。
- 受講の際は、施設に問診票の提出と個人負担総額のお支払いをお願いします。
- やむを得ない事情で利用を中断する場合には、「国民健康保険健康度アップ事業中止届」を御提出いただきます。なお、受講しなかった場合でも個人負担額は返金できません。

