

平成24年度より、被保険者、被扶養者の方に有酸素運動に積極的に取り組んでいただくために、ジョギング・シューズ購入をカフェテリアプランのメニューの1つとします。＜購入金額の50%＞

※日頃運動不足の方は、まず「ウォーキング」より始めてください。

運動不足の方がいきなりジョギングやランニングを始めると数日後に筋肉痛に悩まされ三日坊主となってしまいがちです。

ジョギングやランニングを始める方は、過大な負荷で運動しすぎないようにコントロールするため「心拍計」(H24年度よりメニュー追加)の購入もお勧めいたします。

(参考) [失敗しない！シューズ、ウエアの選び方](http://allabout.co.jp/gm/gc/213705/2/)(All About) <http://allabout.co.jp/gm/gc/213824/>
[マイシューズの選び方](http://allabout.co.jp/gm/gc/213824/) <http://allabout.co.jp/gm/gc/213824/>

- ① (対象商品の条件)
 - ① 購入価格が(税込)8,000円以上のものであること
 - ② ブランドがアシックス、ミズノの2メーカーのものであること。
 - ③ 型番は特定しないが、用途を「ジョギング・シューズ」または「ランニング・シューズ」と銘打ったものであること。
- ② (申請の対象者) 被保険者、被扶養者(配偶者のみ)
 - ・一人当たり、年1回の利用とする。
- ③ (補助金申請の方法)
 - (1) 領収書を受け取る
 - 支払時に必ず「領収書」を受け取ってください。
 - 領収書には、購入者氏名、金額、メーカー名、品番が明記されていること。
 - (2) 健保組合HPの補助金申請画面で補助金申請をする。
 - ＜任意継続加入者は、補助金申請書、補助金申請書(支払確証貼付用)をダウンロードする。＞
 - (3) 補助金申請書に添付書類を貼付して健保組合へ送付する。
 - 添付書類: ・領収書
 - ・靴に同梱されていた商品札(コピーでも可)
 - ＜靴の品名、型番、メーカー名がわかる書類＞
 - 商品札の用途に「ジョギング・シューズ」または「ランニング・シューズ」と印字されていること。
 - ＜添付書類に漏れのある場合には、補助金支給ができないので漏れのないようお願いします＞
 - (4) 購入金額の50%を補助金として支給(上限15,000点)

以 上