

生活習慣病予防コース

医療費控除対応コース

- ・6ヵ月充実コース
- ・3ヵ月基本コース

ご利用ガイドブック

医師が総合的な判断を行い「運動プログラム」をご提供するコースです。

1. 6 ヶ月充実コース・3 ヶ月基本コースとは？

生活習慣病の予防を目的として、持参された健康診断または特定健診の結果と問診・運動負荷・体力測定結果等をもとに、医師が総合的な判断を行い、運動・栄養・休養に関する健康づくりプログラム（運動処方箋）を提供します。

このコースは、提供したプログラムを基に、コース期間中、施設を利用しながら健康づくりに取り組んでいただくものです。（期間中、施設は自由利用）

2. 料金

- ・6 ヶ月充実コース：50,610 円（税込）
 - ・3 ヶ月基本コース：26,200 円（税込）
- ※両コースともに初回利用時、現金にてお支払いとなります。

3. 対象者

- ・健康づくりを積極的・計画的に進めたい方（服薬治療中の方を除く）
- ・年齢が 20～74 歳の方（実施中に 75 歳になる方を含む）

4. 持ち物

- ・健康診断または特定健診の結果

※医療費控除対象者の持ち物は「7. 医療費控除の対象者について 【条件】」をご確認ください。

5. 実施日

- ・初回：毎週水曜日 14:00～16:00 ※詳しい日時はスタッフと要相談
- ・最終水曜日：14:00～16:00（自己評価を行います。）
 - ※3 ヶ月基本コースは 12 週目、6 ヶ月充実コースは 24 週目の水曜日に実施予定
 - ※詳しい日時はスタッフと要相談
- ・お申し込みから最終日まで：ご自身の都合の良い日時でご利用ください。

利用時は実践記録表へ必ず記録してください。それ以外のノルマ等は特にありません！

利用するほどお得になりますので、無理のない範囲で、ご都合の良いタイミングでご利用ください。

6. 全体の流れ

1) 事前のお問い合わせ及びお申込み

6 ヶ月充実コース・3 ヶ月基本コースを開始するにあたり、まずは事前にお問い合わせください。

【理由】

- ・参加者の健康状態を事前に知ること、初回検査の安全性を確保するため。
- ・初回実施日時を調整するため（要予約のため）。
- ・どのような検査・流れとなっていくのか、より詳しく知っていただくため。

2) 初回

・来館時に受付にて、6 ヶ月充実コースまたは3 ヶ月基本コースを受けに来た旨をお伝えください。この時に現金にて、コース料金のお支払いをお願いいたします。

・更衣室にて着替え後、医師が検査・判定いたします。

＜検査項目＞血圧測定、身体測定、問診、運動負荷テスト（*）、体力測定（6 種目／握力、垂直跳び、閉眼片足立ち、体前屈、上体おこし、全身反応時間）

・運動負荷テスト等の結果説明を行った後、運動処方箋を発行します。

（*）運動負荷テストでは医師の付き添いの元、エルゴメーターを使用中に心電図及び血圧を測定します。これは、安静時に問題がなくても運動を行うことによって異常がないか、確認を行うためのものです。

→これにより、個人の身体状態に合わせた健康づくりプログラム（運動処方箋）を作ることにつながり、より安全に、安心して運動に取り組んでいただくことができます。

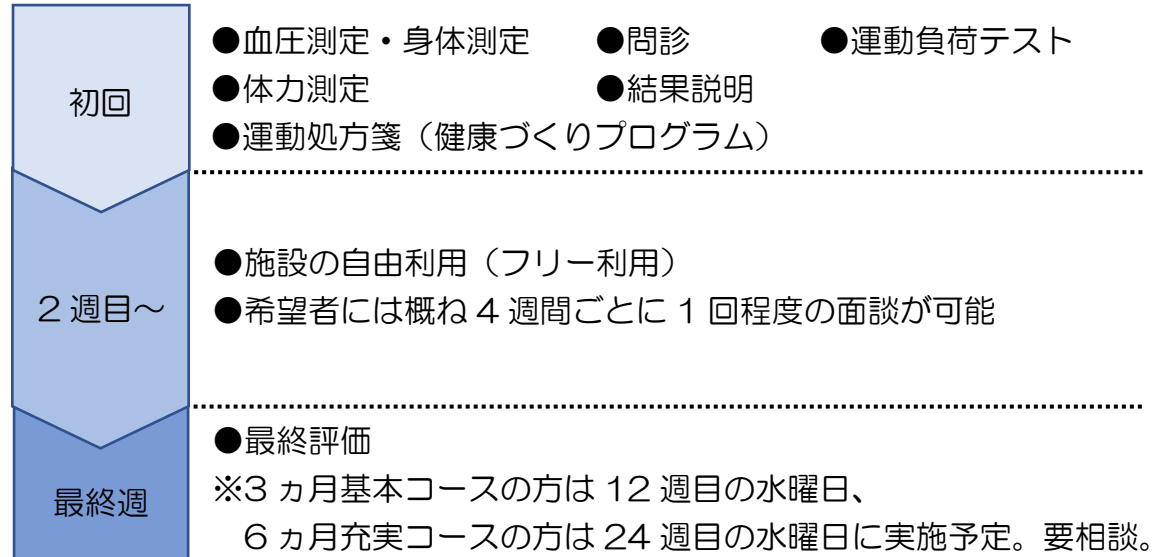
3) 健康づくりプログラム（運動処方箋）に沿った運動の実施

- ・運動処方箋に基づいて、主に有酸素運動（ウォーキング、ジョギングなど）、筋力トレーニングを行います。
- ・運動処方箋で、運動の種類、運動の強度、運動時間、運動頻度、運動を行う上での注意点などを指示します。
- ・運動実施時に「実践記録表」を記録してください。
- ・ご希望する方は、概ね 4 週間ごとに医師や専門スタッフと面談をすることが可能です。日時を調整するため、面談をご希望する場合には事前にスタッフにご相談ください。

4) 最終水曜日

最終水曜日には最終評価を行います。一定期間利用をしてみてどのような変化があったか、一緒に話していきましょう。

〈基本的な流れ〉



※医療費控除対象者は上記と若干異なります。「7. 医療費控除の対象者について【条件】」をお読みください。

7. 医療費控除の対象者について

「6 ヶ月充実コース」「3 ヶ月基本コース」は、生活習慣を改善し、生活習慣病（例：高血圧、脂質異常症等）を予防することを第一の目的としています。

一方で、すでに生活習慣病のいずれかの診断をされている方でも、症状や服薬によるコントロール状況をみた上でコースにお申し込みいただける場合があります。このとき、お申し込みになる方が定められた条件を満たす場合に限り、医療費控除の対象となります。

【条件】

- ・ 高血圧、脂質異常症、糖尿病、虚血性心疾患などの疾患をお持ちの方。
- ・ 健康診断結果または特定健診結果以外に、かかりつけ医の指示書（病院で自己負担となります。）があること。
- ・ 週に 1 回以上の利用を、8 週間以上継続すること。（8 週末満でコースを中断する場合には、医療費控除対象外となります。）
- ・ 概ね 4 週間ごとに面談を行うこと。