

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
- ・健康充実コース

ご利用ガイドブック

医師が総合的な判断を行い「健康づくり処方箋」をご提供するコースです。

## 1. 6ヵ月充実コース/3ヵ月基本コース/健康充実コースとは？

生活習慣病予防を目的としたコースです。

持参された健康診断または特定健診の結果と、問診・運動負荷試験・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「健康づくり処方箋」を提供します。

★6ヵ月・3ヵ月のコースは期間中、提供した「健康づくり処方箋」を基に、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。（期間中は、施設を期間利用（フリー）と同様にご利用いただけます。）

★健康充実コースは1日のコースとなっており、当日のみ施設をご利用いただくことができます。

- 「6ヵ月充実コース」、「3ヵ月基本コース」をご希望の方

→2, 3, 4, 5, 6 をお読みください。

- 「健康充実コース」をご希望の方

→2, 3, 4, 5（1）, 6（1）（2） をお読みください。

- 医療費控除の条件について知りたい方

→7 をお読みください。

## 2. 料金

- ・6ヵ月充実コース : 50,610円(税込)
- ・3ヵ月基本コース : 26,200円(税込)
- ・健康充実コース(1日) : 4,610円(税込)

※全コースについて、初回利用時、現金にてお支払いとなります。

## 3. 対象者

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

### ★こんな方たちにオススメです★

- ・生活習慣病を総合的に改善したい方
- ・自分に合った運動強度を知りたい方
- ・お腹まわり(内臓脂肪・皮下脂肪)が気になってきた方
- ・運動を始めたいけど、何から始めてよいかわからない方 など

## 4. 申込みにあたり必要なもの

- ・健康診断または特定健診の結果(コピー)
- ・お薬手帳(コピー(現在服薬中のものがある方のみ))

※医療費控除コースご希望の方は「7. 医療費控除コースについて【条件】」をご確認ください。

## 5. 実施日

### (1) 検査日(初回水曜日)

受付時間 14:00~15:30 (所要時間は1時間程度)

※そのほか詳しい日程はスタッフと要相談

### (2) 最終水曜日

受付時間 14:00~15:30 (自己評価を行います。)

※6ヵ月充実コースは24週目、3ヵ月基本コースは12週目の水曜日に実施予定

※そのほか詳しい日程はスタッフと要相談

### (3) 申込みから最終日まで

利用時は実践記録票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！  
無理のない範囲で、ご都合の良い日時でご利用ください。

## 6. 全体の流れ

### (1) 事前のお問い合わせ、及びお申込み

それぞれのコースを申込みにあたり、まずは事前にお問い合わせください。

#### 【理由】

- ・対象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。
- ・検査日（初回水曜日）の日程を調整するため。（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。

→医師が検査実施における安全性を確認したのち、問診票を郵送します。

問診票は回答のうえ、返信用封筒にて、検査日の前週水曜日までにポストへ投函してください。

### (2) 検査日（初回水曜日）

- ・来館時に受付にて、生活習慣病予防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します。
  - ・更衣室にて着替えた後、医師による問診・検査を実施します。
- ＜検査項目＞血圧測定、身体測定、体型チェック、運動負荷試験（\*）、体力測定（握力、垂直跳び、閉眼片足立ち、長座体前屈、上体おこし、全身反応時間の基本6種目。ただし本人の身体状況等により判断します。）
- ・運動負荷試験等の結果説明を行った後、「健康づくり処方箋」を発行し、医師・専門スタッフよりアドバイスをします。

（\*）運動負荷試験では医師の管理のもと、運動中の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、運動時の心電図等に異常がないか確認を行うためのものです。  
当施設では、エルゴメーター（自転車）を使用します。

→これにより、個人の身体状態に合わせた「健康づくり処方箋」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。

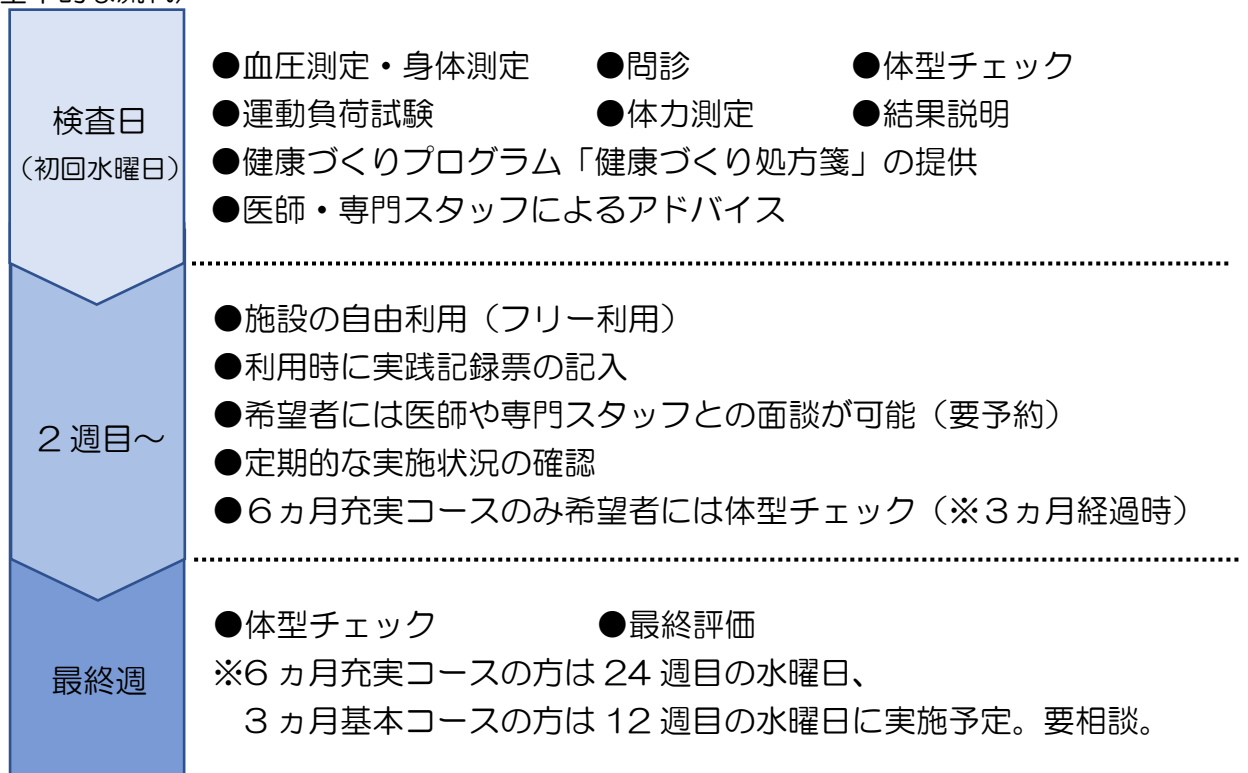
### (3) 健康づくりプログラム「健康づくり処方箋」に沿った運動の実施

- 「健康づくり処方箋」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っていただきます。
- 「健康づくり処方箋」では、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、食事改善、休養方法などを提供します。
- 運動実施時に「実践記録票」へ記録してください。
- 定期的に医師や専門スタッフとの面談が可能です。日程を調整するため、面談を希望される場合は事前にスタッフまでご相談ください。
- このほか、定期的な実施状況の確認を行い、皆さんの運動習慣・生活習慣改善のサポートをします。

### (4) 最終水曜日

最終水曜日には最終評価を行います。一定期間の継続した運動実践によって、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. 医療費控除コースについて

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確認した上で、コースにお申込みいただける場合があります。このとき、お申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、お薬手帳（コピー）以外に、かかりつけ医の紹介状（診療情報提供書）があること。（この紹介状は病院で自己負担となります。）
- 週に1回以上の利用を、8週間以上継続すること。（8週未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週間ごとに医師と面談を行うこと。