



利用料金が医療費控除として適用されます。

健康づくりセンターは、厚生労働省認定の『指定運動療法施設』です。
医師により、運動処方せんを発行された方が利用された場合、**利用料金が医療費控除**として適用され、**所得税の還付**を受けることができます。

■厚生労働大臣認定「健康増進施設」

利用するお一人、お一人の健康状態を把握し、健康増進のための運動を安全かつ適切に実践できる施設です。

■厚生労働省認定「指定運動療法施設」

厚生労働大臣認定の健康増進施設のうち、疾病の治療のための運動を行うのに適した施設が指定されます。
医師が交付した運動処方せんをもとに、運動指導を行える環境・人材・設備が整っています。
運動療法を目的に「指定運動療法施設」をご利用になると所得税の「医療費控除」の対象になります。

■「指定運動療法施設」と他の運動施設との違い

- 健康づくりセンター「指定運動療法施設」は、運動や各種測定を行う設備が整っています。
- 健康運動指導士、健康運動実践指導者など、健康づくりに必要な専門の人材がそろっています。
- 日本医師会認定の健康スポーツ医と提携を行っており、随時指導・助言を受けることができます。
- 運動療法実施に係る一回ごとの施設利用料金（5,000円以内）が設定されています。
（会員以外の方でも施設をご利用いただけます）

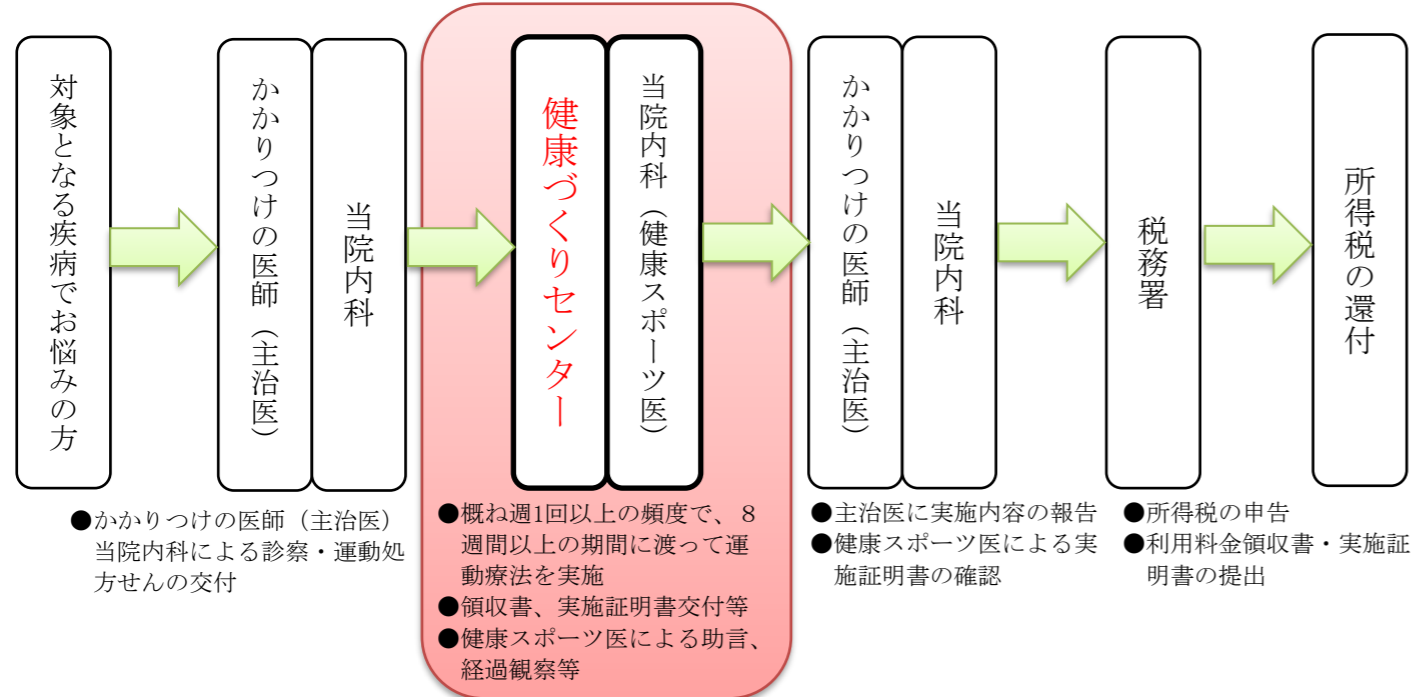
■控除の対象となる疾病

- 高血圧、高脂血症、糖尿病、虚血性心疾患等の生活習慣病。
- 腰痛や関節痛等の整形疾患。
- その他、運動療法を行うのが適当であると医師が判断した疾患。

※該当年の1/1～12/31までに健康づくりセンターの利用料金および、生計を立てている家族にかかった医療費も含め、その総額が10万円以上かかった場合です。

■医療費控除の流れ

※領収書の再発行は出来ませんので大切に保管して下さい。



●●● 健康づくりセンターのご案内 ●●● HEALTH PROMOTION CENTER



厚生労働大臣認定 健康増進施設
厚生労働省認定 指定運動療法施設

ご利用時間 《完全予約制》

月曜日・火曜日・木曜日・金曜日
午前 9:00～13:00
午後 14:00～18:00

水曜日

午前 10:00～13:30
午後 15:00～19:30

定休日

土曜日・日曜日・祝日
（大学指定休日・お盆・年末年始）

予約・お問い合わせ

0263-51-2304

託児無料サービス（予約制）

松本歯科大学病院 3階
託児サービス室
0263-51-2240

ご予約・お問合せは、松本歯科大学病院 健康づくりセンター

TEL.0263-51-2304

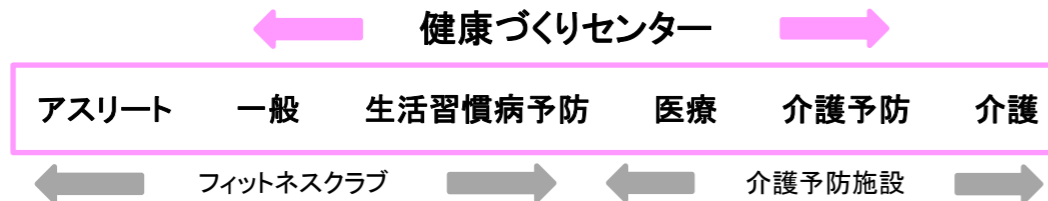


ようこそ、健康づくりセンターへ

【1】健康づくりセンターとは

運動による健康増進と予防医療への貢献を目指して、2008年7月に開設されました。病気予防や生活習慣を改善する運動プログラムを科学的データに基づいて作成し、トレーニングを指導しています。膝や腰が痛くて運動をあきらめていた人や疾患のある人など、一人ひとりに合わせたプログラムを作成して、健康づくりをお手伝いしています。

【2】初心者の方からご年配の方でも安心



- ・体重や体脂肪を減らしたい
- ・ダイエットしたい
- ・生活習慣病の予防・対策のための運動をしたい
- ・医師から運動を勧められている
- ・どのように運動したらよいかわからない
- ・運動をしているけれど効果を感じられない
- ・リハビリ終了後の運動療法を受けたい
- ・体力を強化したい
- ・筋肉をつけたい

当施設では利用の方がより効果的に運動が行えるよう医師(健康スポーツ医)、健康運動指導士、健康運動実践指導者、管理栄養士らによる専門スタッフが「こころ」をひとつにお手伝いしていきます。ぜひ、ご利用下さい。なお、競技力向上を目的とした方の対応は致しかねます。ご了承下さい。

【3】利用料金について(チケット制)

※料金は全て税込表示です。

新規利用券 (新規お申込みの方)	継続利用券 (2回目以降のトレーニングより)	
7,650円	1回利用券 938円	
①事務手数料 3,900円 ②プログラム作成料 1,875円 ③測定料 1,875円 ・In Body 1回 ・歩行測定 1回 新規利用券には上記が含まれます	5回利用券 4,692円	(有効期限6ヶ月 1回938円)
	11回利用券 9,384円	(有効期限1年 1回853円)
	17回利用券 14,076円	(有効期限1年 1回828円)

新規特典: ①初回トレーニング料無料 ②In Body測定料1回分無料

オプション料金		
InBody測定料	利用券1回分	脂肪量や筋肉量を測定します(3回目以降より)
歩行測定料	利用券2回分	2回測定を行い、歩き方の比較をします
プログラム作成料	利用券2回分	初回以外でプログラムを作成した場合
栄養指導料	利用券2回分	初回面談と1ヵ月 or 3ヵ月後の最終面談で食事面のサポート

※チケットの払い戻し、紛失時の再発行は出来ません。ご了承下さい。

【4】ご利用のながれ

①ご見学

施設の見学(予約)受付けています。お気軽にお問合せ下さい。

筋力トレーニングマシン



エアロバイク



ダンベル・バーベルなども



②お申込み・オリエンテーション(60~90分)

※お申込みには予約が必要です。

※過去1年以内に、**脳梗塞、くも膜下出血、心筋梗塞、狭心症などの疾患、既往歴のある方**は、一度主治医にご相談下さい。

カウンセリング

ご利用の目的やライフスタイルを把握し、運動開始にあたって達成可能な目標を設定します。

In Body測定(体成分分析)

筋肉量、脂肪量、体脂肪率など体の中身を測定します。

歩行測定

歩行のくせや腕の左右差、腕の振り方などを測定します。

運動プログラム作成

健康運動指導士が、健康状態・体力に合ったプログラムを作成します。

③トレーニング(60~90分)

トレーニングを開始します(適切な内容・強度、正しいフォームで運動を行います)。※動きやすい服装・タオル・飲み物・室内用シューズをご準備ください。

④運動効果の確認(約3ヵ月後)

In Body測定(2回目無料)より効果を判定し、プログラムの見直しを行い、目標達成に向けて運動を継続していきます。

目的やカラダの特徴は人それぞれ。まずは自分のカラダを知りあなたの「なりたい」に「なる」方法と一緒に見出していきましょう。皆様が自身の変化に気づき、成果を実感できるよう「しっかりサポート」致します。