



メディカル フィットネス

ウェルベース 矢巾

ウェルベース矢巾を運営する㈱ドリームゲートと矢巾町、岩手医科大学、テクノジムジャパン㈱・㈱タニタヘルスリンク、日本調剤㈱は健康推進に関する包括協定を結んでいます。



✳️ ウェルベース矢巾とは？

安心・安全・効果的な運動ができる

医学的エビデンスに基づいた、あなたにぴったりの運動が安心・安全・効果的に続けられます。国家資格者や健康運動指導士など有資格者が、お一人おひとりオーダーメイドの運動プログラムを作成。運動が苦手な方にもやさしく指導します。

からだや運動のデータを「見える化」

最先端のテクノロジーにより、あなたの運動データを見える化。施設内の運動データはもちろん、施設外の普段の活動量や体組成データも一目瞭然！定期的にレポートします。運動プログラムや医師の診断に活用できるほか、ご自身が運動を続けるモチベーションをキープします。「やれば健康チャレンジ」との連携も！

運動が苦手でも大丈夫！

本格的なトレーニングにも効果的！疾患予防、痛みの緩和から美容のためのダイエット、本格的なトレーニングまで、目的に沿った効果的な運動ができます。スタッフがお一人おひとりに合わせてサポート。だから、あなたの生活の質がぐんとアップします。

ウェルベース矢巾を運営する㈱ドリームゲートと矢巾町、岩手医科大学、テクノジムジャパン㈱・㈱タニタヘルスリンク、日本調剤㈱は健康推進に関する包括協定を結んでいます。

✳️ こんな方におすすめです

あなたの健康度や体力に合った効果的な運動で予防・改善に取り組みます。

理想的なカラダになりたい

医学的エビデンスに基づき、効果的に美しく健康的な理想のカラダを目指せます。

運動は苦手。ジムに通うなんて無理！

そんなあなたこそ、医療と連携し、専門スタッフの補助もあるメディカルフィットネスジムがおすすめです。からだを動かす楽しさ、気持ちよさを実感してください。

いつも運動が続かない

最先端のテクノロジーでからだ・運動・活動量をデータ化。見やすいレポートやアプリで楽しく運動が続けられます。

関節があちこち痛い

痛みの緩和とずっと自立した生活を送るために、ご自身に合った無理のない運動を有資格者がサポートします。

本格的にトレーニングしたい

スポーツ障害予防や本格的に鍛えている方にも、医学的エビデンスに基づいたオーダーメイドのプログラムで効果的なトレーニングを実現します。

県内に
2カ所だけ!

指定運動療法施設として 運動療法の提供を開始



指定運動療法施設とは？

運動療法を受けられる施設として、厚生労働省より指定を受けた施設です。
医師の指示に従って運動療法を行うと、かかった利用料金（月会費など）が医療費控除の対象となります。

医療費控除の条件

- ①運動療法を行うことが適当であると医師が判断した場合 ※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などの疾病をお持ちの方。
 - ②運動療法処方箋の発行後、ウェルベース矢巾で8週以上継続して運動療法を実施した方。
 - ③1月1日～12月31日までの1年間で一世帯の医療費が10万円を超えた方。
- ※医療費控除には確定申告が必要です。

運動療法処方せんとは？

かかりつけ医の診察を受け、運動療法について相談の上、処方を受けられます。その処方せんの内容に基づき、ウェルベース矢巾では専門知識を持つスタッフがカウンセリングを行い、あなたの体に合った運動メニューを作成します。具体的な手順は次のページをご覧ください。

運動処方箋

記入例

【診療情報】

氏名	矢巾 二郎	(男性・女性)
生年月日	1990 年 1 月 11 日	(33 歳)
病名	高血圧症・糖尿病・高脂血症・肥満症 その他(病名:)	
自覚症状	動悸・息切れ・めまい・胸痛・その他() なし	
既往歴	心疾患(病名:) 整形外科的疾患(病名: 腰椎椎間板ヘルニア) その他(病名:) なし	
家族既往歴	心疾患(病名:) 脳血管疾患(病名:) その他(病名:) なし	
生活習慣	飲酒 喫煙 その他()	
血圧・心拍数	112 / 77 mmHg 60 拍 / 分	
不整脈	有・無 (心房細動・ペースメーカー・その他)	

※あてはまる箇所に「○」を記入してください。

期間	2023 年 5 月 ～ 7 月末まで		
有酸素運動	時間	強度	頻度
	20分	かなり楽	1回/週
	40分	楽	2回/週
	60分	ややきつい	3回/週
	目標に	きつい	4回/週
	6,000歩	かなりきつい	5回/週以上
8,000歩			
10,000歩			
筋トレ	種類	反復回数	頻度
	レジスタンス運動 (マシン 自重)	～10回	1回/週
	その他	11～20回	2回/週
	()	21～30回	3回/週
		30回以上	4回/週
			5回/週以上

運動療法上の注意点

最高心拍数の70%までの運動に留めること

2023 年 4 月 21 日

医療機関名 ウェルベース内科医院

医師名 健幸 太郎

健康のためには運動が大切

でも、こんな悩みや不安はありませんか？

健康診断の結果が悪く、運動を始めたいけど
何から始めれば・・・？

自分に合った運動方法が分からない・・・。

間違った運動のやり方をして、
症状が悪化するのが怖い・・・。

私たちにお任せください！



運動・健康づくりのスペシャリストが在籍

ウェルベース矢巾には、「運動療法」の実施に必要な人材である健康運動指導士、健康運動実践指導者が在籍し、あなたの健康を運動面からしっかりとサポートします。

この他、スタッフとして柔道整復師や理学療法士など、運動を通した健康づくりに精通したスタッフもいます。

運動療法の利用はもちろん、日頃の運動習慣の改善など、プロからアドバイスをもらって運動したい方の施設利用也大歓迎です。

**ウェルベース矢巾で、
健康な体づくりを始めませんか？**



ウェルベース矢巾のスタッフの皆さん

運動療法の受け方

STEP 1



ウェルベース矢巾にお電話ください (019-601-3733)

ウェルベース矢巾に運動療法を希望される旨お電話ください。スタッフより、運動療法についてご説明いたします。

STEP 2



運動療法処方箋をお受け取りください

かかりつけ医の診察を受け、運動療法について相談し、運動療法処方箋の処方を受けてください。

STEP 3



運動療法のご予約をお願いします (019-601-3733)

ウェルベース矢巾に連絡して運動療法のご予約をお願いいたします。手続きに必要な書類等をご案内いたします。

STEP 4



運動療法を実施します

運動療法処方箋を元にカウンセリングを行い、身体の状態に合わせた運動メニューを作成いたします。トレーナーからアドバイスをもらいながら運動療法を行います。

STEP 5



経過観察を受けます

運動療法中は最低でも4週に1回、かかりつけ医による経過観察を受けます。

STEP 6



報告書・証明書・領収書をお受け取りください

ウェルベース矢巾から運動療法実施の報告書・証明書・領収書をお渡しします。報告書はかかりつけ医へ提出し、証明書・領収書は税務署へ提出します。紛失にお気を付けください。

STEP 7



かかりつけ医に報告書をお渡しください

運動療法実施の報告書をかかりつけ医に渡し、医師の診察を受けてください。

STEP 8



確定申告を行います

運動療法実施の証明書・領収書を添付資料として、確定申告で医療費控除の申請を行います。詳しくはお近くの税務署へお問い合わせください。

至盛岡

至紫波



ウェル
ベース
矢巾

岩手医科大学
敷地内

岩手医科
大学附属
病院

至矢幅駅

- 住所 矢巾町医大通 2 丁目 1 - 12 (岩手医科大学附属病院健康プラザコスモス館内)
- 問い合わせ ウェルベース矢巾 (019-601-3733)
- ウェブページ <https://www.wellbase-yahaba.jp/> (QR)

