公共施設では県内初！厚生労働省認定　指定運動療法施設

えみくるARIDAで健康のための運動始めませんか？

「えみくるARIDA」が、厚生労働省による「指定運動療法施設」に認定されました。

運動療法って？

運動を行うことで障害や疾患の症状の改善や予防を図ることです。歩行などの有酸素運動を続けることで、中性脂肪や体脂肪の減少、血圧の降下、血糖値の低下、糖質代謝の改善などをめざします。

えみくるでは、有田市医師会と提携し、生活習慣病（高血圧症、高脂血症、糖尿病など）により継続的に運動が必要な方に対し、医師が「運動療法処方せん」を発行し、健康運動指導士の指導のもと、治療・改善効果がある運動療法を行うことができます。

また、この場合、**えみくるの利用料が治療費とみなされ、税制上の医療費控除の対象(※)となります。**

※一定の基準があります。

「運動療法処方せん」は、市内20箇所の医療機関で発行できます。

詳しくはえみくるまでお問い合わせください！

運動療法を行っている
白樫（しらかし） 健次（けんじ） さん

昨年11月から家内と通っています。始めは気乗りしませんでしたが、スタッフの方も接しやすく、自分に合ったメニューを作ってくれて、最近では日課になっています。

身体の調子も良くなった気がしており、先日も和歌山城公園の頂上まで止まらずに行けて効果を感じています。これからもマイペースで楽しく続けていきたいです。

初めてジムをご利用される方でも、講習会やトレーニングメニューを作成させていただくので、気兼ねなく施設をご利用できます。

また、ご自身のお身体に障害や疾患がある方には、かかりつけ医と連携し、予防・治療に繋がる運動療法をご案内させていただきます！

えみくるARIDA
健康運動実践指導者　横関（よこぜき） 海斗（かいと）

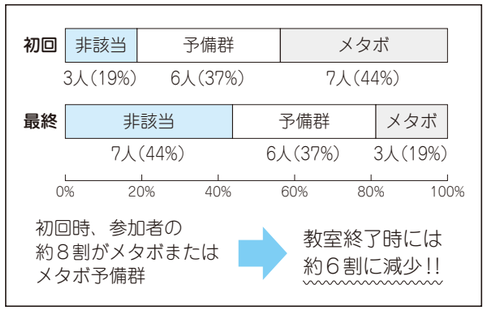
市の保健事業と連携

市が行う特定健診の結果、メタボリックシンドローム（メタボ）やその予備群の方々を対象に、生活習慣病を予防するため、特定保健指導を行っています。

昨年度、市民の方を対象に「すっきりボディチャレンジINえみくるARIDA」を実施しました。

約3ヵ月間の運動の結果、体重や腹囲の減少、最大酸素摂取量の増加などで大きな効果が見られました。また、参加者全員が今後も運動を継続する意向があり、行動変容につながったと考えられます。

「すっきりボディチャレンジINえみくるARIDA」結果



特定健診って？

生活習慣病予防のための特定保健指導を必要とする方を抽出するために、40歳から74歳までの国民健康保険加入者の方を対象に市が行う健診のことです。

内容　問診・診察・身体測定・血圧測定・尿検査・心電図・血液検査

健康課
西川（にしかわ） 保健師

どこで受診できるの？

①集団健診　保健センターや市内公民館等で実施。（無料、要予約）

※次の日程は5P.をご覧ください。

②個別健診　有田郡市内の医療機関で実施。（無料、各自で問い合わせ）

③人間ドック

④脳ドック

特定保健指導でえみくる利用券がもらえる!!

健康課が実施する特定保健指導を受けてくれた方々に対し、えみくる利用券1ヵ月分（5，000円分）を進呈します！

トレーニングジム・プールが1ヵ月間何回でも無料で利用できます。

保健指導をお申込みする際にお申しつけください。

問　健康課　TEL22-3512

一緒にやってみませんか？

子ども水泳教室・スイミングレッスン・ヨガ・エアロビクスなど、自分にあったプログラムに参加することができます。

気になった方はコチラ！

申・問　えみくるARIDA　TEL22-3250

休館日　毎週月曜

開館時間　火曜～土曜は9時～21時
日曜・祝日は9時～18時