

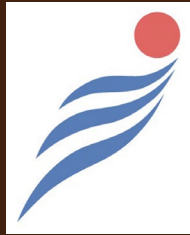
横浜初!

綱島源泉 湯けむりの庄は

「温泉利用型健康増進施設」です。

■ 温泉利用型健康増進施設とは？

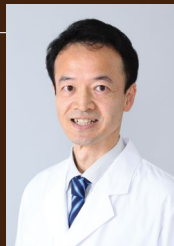
温泉利用型健康増進施設とは、厚生労働省が認定する、健康増進のための温泉利用及び運動を適切に行うことができる施設です。医師が作成した温泉療養指示書をもとに当施設で温泉療養を行うと、当館までの往復交通費、施設の利用料金(PRiME fitness&spaの月会費を含む)が所得税の医療費控除の対象となります。 ※月に7回以上の利用が必須。



■ メディア出演多数! 「早坂 信哉 先生」監修の入浴プログラム

健康増進プログラム監修医、早坂信哉先生による入浴プログラムをご提案しております。また、当施設では、施設に駐在する専門的な知識を学んだ温泉のエキスパートから入浴指導を受けたり、健康相談を行うことができます。健康な毎日のためにぜひ当施設をご利用ください。

早坂 信哉 先生 東京都市大学人間科学部教授・温泉療法専門医・博士(医学)。自治医科大学医学部卒業、同大学大学院修了。浜松医科大学准教授、大東文化大学教授などを経て現職。一般財団法人日本健康開発財団温泉医学研究所所長。生活習慣としての入浴を医学的に研究する第一人者。ユニークな研究が注目を集め、数多くの雑誌やテレビなどで特集が組まれ、メディア出演や活動も多数。著書に『たった1℃が体を変えるほんとうに健康になる入浴法』(KADOKAWA)、『入浴検定公式テキストお風呂の正しい入り方』(日本入浴協会)、『最高の入浴法』(大和書房)など。



A 基本プログラム

正しい入浴法と岩盤浴でやさしい体質を作り、基礎代謝をよくします。

①かけ湯	5~10杯
②一般浴槽(温泉)	5~10分
③気泡浴槽(炭酸線)	5~10分
休憩(外気浴、水分補給)	
④庄注湯(白湯)	3分
⑤全身浴(白湯)	10分程度
休憩(水分補給)	
⑥岩盤浴	5分
⑦岩盤浴	10分
休憩(水分補給)	
⑧かけ湯	5~10杯
⑨刺激の弱い浴槽(温泉)	10分
⑩寝湯(温泉)	5分
終了	

B 不眠症改善プログラム

複数の浴槽へじっくりと入浴することで副交感神経を優位にし、睡眠の質を上げます。

①かけ湯	5~10杯
②一般浴槽(温泉)	5~10分
③気泡浴槽(炭酸線)	5~10分
休憩(外気浴、水分補給)	
④庄注湯(白湯)	3分
⑤全身浴	10分程度
休憩(水分補給)	
⑥刺激の弱い浴槽(温泉)	15分
⑦かけ湯	5~10杯
終了	

C 血流促進プログラム

入浴とサウナ、軽いストレッチで、血流促進によって老廃物や疲労物質を排出しやすい体へ導きます。

①かけ湯	5~10杯
②一般浴槽(温泉)	5~10分
③気泡浴槽(炭酸線)	5~10分
休憩(外気浴、水分補給)	
④庄注湯(白湯)	3分
⑤全身浴(温泉)	10分程度
休憩(水分補給)	
⑥サウナ	6分
休憩(外気浴、水分補給) 5分	
⑦サウナ	6分
休憩(外気浴、水分補給) 5分	
⑧刺激の弱い浴槽(温泉)	10分
⑨かけ湯	5~10杯
終了	

D からだの凝り解消プログラム

入浴による効果とジェットバスのマッサージ効果で脂肪の燃焼を促進して全身の凝りをほぐします。

①かけ湯	5~10杯
②一般浴槽(温泉)	5~10分
③気泡浴槽(炭酸線)	5~10分
休憩(外気浴、水分補給)	
④庄注湯(白湯)	3分
休憩(水分補給)	
⑤庄注湯(白湯)	3分
休憩(水分補給)	
⑥庄注湯(白湯)	3分
休憩(水分補給)	
⑦刺激の弱い浴槽(温泉)	30分
⑧かけ湯	5~10杯
終了	

ご利用の流れ

STEP.1 医師に相談

かかりつけの医師(主治医)に相談するか、当施設の提携医にご相談ください。脳血管障害、糖尿病、高血圧等の生活習慣病などで医師から温泉療養の指示がある場合があります。当施設は療養泉として、切り傷、末梢循環障害、冷え性、皮膚乾燥症に効果的とされております。

[提携医療施設] クリニックDo田園調布

本庄 達哉 院長 日本医師会認定産業医
東京都大田区田園調布3-40-4
TEL:03-5755-5070



STEP.2 温泉療養指示書を受け取る

STEP.3 当施設での温泉療養を開始

温泉療養指示書を当館の温泉利用指導者にお渡しください。1カ月に7回以上の当館施設利用が必要です。

STEP.4 療養期間終了

確定申告に必要な領収書と温泉療養証明書を発行いたします。

STEP.5 確定申告をお願い致します

医療費控除・還付例

医療費控除とは、年間で支払った医療費が10万円(所得によって異なる)を超えた場合に所得控除を受けることができる制度です。 ※総所得が200万円未満の場合、総所得の5%。

例えば 課税所得が400万円で、1年間に35万円の医療費などを支払った場合...

- PRiME会員 12ヶ月在籍 = 21万3,840円
- 往復交通費 1,000円×月7回×12ヶ月=8万4,000円
- その他、治療費や薬代 月5,000円×12ヶ月=6万円

医療費35万円-10万円=医療費控除額25万円
医療費控除額25万円×所得税率20%= **還付金5万円**
※所得税率は課税される所得金額によって異なります。

私たち、綱島源泉 湯けむりの庄の

「温泉利用指導士」、「健康運動指導士」が

健康づくりをお手伝いいたします。

