

健康増進施設認定基準の 解説について

(見え消し版)

厚生労働省健康局健康課課

生活習慣病対策室

○健康増進施設認定規程第4条「認定の基準」の運用について

(昭和六十三年十一月二十九日)

(厚生省告示第二百七十三号)

(認定の基準)

第四条 認定の基準は、次の各号に掲げる場合に依じ、当該各号に定めるものとする。

一 申請施設が第二条第一号に掲げる施設である場合 次に掲げる基準

イ 運動を安全かつ適切に実践するための設備を備えていること。

【健康増進施設認定基準について】

1 規程第4条第一号イに規定する設備とは、以下の設備のことをいうこと。

(1) 有酸素運動及び筋力強化等の補強運動が安全に行える設備（次の①から③の全部又は一部）

① トレーニングジム（主として機器を用いて有酸素運動及び補強運動を行う設備）

② 運動フロア（主として機器を用いずに有酸素運動及び補強運動を行う設備）

③ プール（「遊泳用プールの衛生基準について」（昭和61年5月30日衛企第56号）に規定する遊泳用プール）

~~（2）有酸素運動及び補強運動に係る準備運動及び整理運動を行う設備（（1）に掲げる設備と兼用することができる。）~~

~~（3）更衣室、浴室その他の付帯設備~~

<解説>

1 認定規程第四条第一号イに規定する「運動」について

局長通知「健康増進施設認定基準」の1の（1）に規定する「有酸素運動及び筋力強化等の補強運動」のことを言う。

健康増進のためには、全身持久力の維持向上を基本としつつ、付加的に筋力、筋持久力、柔軟性、バランス能力等の体力の諸要素をバランスよく養うための運動を継続して行うことが効果的である。~~全身持久力の維持向上のためには、一般的に走行、歩行、ダンス、水泳、水中歩行等の有酸素運動を、各人の最大酸素摂取量の40%から70%程度の強度により一定頻度で定期的に行うことが有効であり、筋力等を養う補強運動としては、筋力トレーニング、ストレッチング等が上げられる。定期的に運動を実施する~~

ことで、心肺機能が高まり、心血管系疾患・2型糖尿病・一部のがんを予防することができるとともに、脳の機能が高まることが知られている。有酸素運動を実施することで全身持久力が向上し、その結果、生命予後を長くする（長生きする）ことが可能となります。また、筋力トレーニングを実施することで、筋量を増やして筋力を高めるだけでなく、心機能に好影響をもたらし、新血管系疾患の予防にも寄与する。

このため、健康増進施設においては、健康づくりのための運動として有酸素運動及び補強運動を適切に行うための設備を備えなければならない。このような設備として、局長通知においては、トレーニングジム、運動フロア、プールの全部又は一部を備えなければならないこととしている。

2 有酸素運動について

局長通知「健康増進施設認定基準」の1の(1)に規定する「有酸素運動」とは、「運動に必要な酸素を運動中に継続的に摂取しながら行われる運動」のことであり、筋組織中のエネルギー等を消費して行われる無酸素運動と対をなす概念である。有酸素運動は、局長通知に規定する3つの設備（トレーニングジム、運動フロア、プール）以外でも行われるが、全身持久力のトレーニングを適切に行うためには、有酸素運動が本人に適した強度で行われることが重要であることから、運動技能の巧拙や体力差に関わりなく、強度管理をしつつ行える有酸素運動であるランニング、自転車運動、エアロビックダンス、水中運動（水泳、水中歩行、アクアビクス）等を行うことが適当である。

3 有酸素運動及び筋力強化等の補強運動が安全に行える設備について

(1) トレーニングジム

主として機器を用いて有酸素運動及び補強運動を行う設備のことである。

有酸素運動を行う機器としては、トレッドミル、自転車エルゴメーター等がある。また、ランニングは代表的な有酸素運動であり、ランニングトラックを有する設備も適当である。ランニングトラックを有する場合には、概ね延長が100m、幅1.8m、コーナー半径が5mR以上あることが望ましいと考えられる。

補強運動を行う機器としては、筋力トレーニング機器、バーベル、ダンベル等のフリーウェイト器具のほか、ウェイトコントロール、ストレッチのための各種機器があるが、全身の主要な各大筋群筋肉（胸部、背中部、腹部、上肢、下肢）のすべてをトレーニングできるようになっていなければならない。

温泉型健康増進施設においては、温泉施設において浮力や抵抗粘性等の水の特性を用いたトレーニングによって各大筋群のすべてをトレーニングすることが可能であることから特段の器具は不要であるが、より効果的なトレーニングを実施するためにビート板や浮き具等の用具を設置することが望ましい。

また、告示及び局長通知においては、運動を安全に行うことが要件とされており、トレーニングジムは、以下の条件を満たすことが必要である。

- ・トレーニングを行う者が他者と接触することのないよう機器が配置されていること
- ・フリーウェイト器具を利用して運動を行う場所は他の場所と区別されていること
 - * 個室でない場合、少なくとも間仕切りが行われていること
- ・運動を行う部分の床は、運動に伴う衝撃を緩和するような構造、材質になっていること

・水中運動を行う場合は、運動を行うのに十分な広さと深さを有していること。

~~——*コンクリート床に特殊衝撃吸収マット及びカーペットを敷く方法、コンクリート床にクッションゴム付金属床組を置き木質フローリングを行う方法等（この場合、トレーニングシューズを使用すること）~~

(2) 運動フロア

運動型健康増進施設においては、主として機器を用いず、運動指導者（健康運動指導士、健康運動実践指導者と同等以上の能力を有すると認められる者）の指導のもとにエアロビクダンス等の有酸素運動及びストレッチング等の補強運動を行う設備のことである。

~~——準備運動、整理運動を行う場所と兼用可能だが、エアロビクダンス等を行って~~
~~いる時には、別途、準備運動、整理運動のスペースが必要。~~

温泉型健康増進施設においては、主として機器を用いず、運動指導者（健康運動指導士、健康運動実践指導者、温泉利用指導者、温泉入浴指導員等と同等以上の能力を有すると認められる者）の適切な指導のもとに水中で実施する水中歩行やアクアビクスが実施できる施設や施設内外で実施するウォーキング等の有酸素運動および補強運動を行う設備のことである。このため、施設周辺の自然環境（気候・地形）を活用したウォーキングコース・ジョギングコース等も運動フロアとみなして差し支えないが、その場合は、前述した運動指導者が適切な指導を行うことが必要である。

(3) プール

「遊泳用プールの衛生基準について」（平成13年7月24日健発第774号）通知により、水質、施設、維持管理について指針が定められており、これに基づき保健所等による検査が行われる外、都道府県、地方公共団体でプールについて基準が定められている。

(4) 必要な設備及び面積

局長通知「健康増進施設認定基準」の1の(1)に規定する「次の①から③の全部又は一部」の一部については、以下のとおり運用する。

・運動型健康増進施設

○施設内に、トレーニングジム、運動フロア、プールの内、2つ以上の設備を設

けていること

- トレーニングジム及び運動フロアの2つの設備で認定申請を行う場合、合計面積が~~150~~100㎡以上であることが望ましいが、100㎡未満の場合は有酸素運動及び筋力強化等の補強運動や体力測定が円滑、かつ、安全に行えること。

・温泉利用型健康増進施設

- 施設内に温泉設備以外の外施設として、トレーニングジム、運動フロア（上記で定義した施設を含む）、プールの内、1つ以上の設備を設けていること。

4 準備運動及び整理運動を行う設備

——運動を安全かつ適切に実施するためには、運動前の準備運動及びクーリング・ダウンのための整理運動を行う設備が必要である。

——しかし、準備運動・整理運動は、運動指導者の指導のもと、上記3に掲げる設備内で行われることが常態であり兼用することは可能である。

——なお、プールサイドの場合、滑りやすいことからこれらの運動を行う場とすることは原則として不相当であるが、プールサイドが一定の広さを有し、濡れた床の上でこれらの運動が行われることのないよう専用区画を設ける等の配慮がされている場合は、例外として認めることは可能。

——また、準備運動・整理運動の方法は、運動指導者が直接指示を与えない場合、掲示、ビデオ等により利用者に対して周知されていることが必要。

5 附帯設備

鍵のかかるロッカーがある更衣室、浴室又はシャワー室のほか、休憩室等が設けられていることが望ましい。必要。休憩のための場を上記3の各設備に設けることは可能だが、その場合、運動する者の妨げにならないような場所を確保する外、ベンチ等を配置することが必要。

温泉利用型施設については、浴室を設ける必要はないが、浴槽の水質管理等の観点から運動後のシャワー室を設置した方がよいと考えられる。

——[参考]

——認定要件となっていないこの外の附帯設備として、以下の設備がある。

——フロント、リラックスルーム、マッサージ室、倉庫・器具室、事務室

ロ 体力測定及び運動プログラムの提供のための設備を備えていること。

【健康増進施設認定基準について】

2 規程第4条第一号ロに規定する設備とは、以下の設備のことをいうこと。

- ① 体力測定のための設備として身長、体重、~~体脂肪率~~皮脂肪厚、全身持久力、筋力、筋持久力、柔軟性、~~敏捷性~~及び平衡性を測定するための場所及び機器
- ② 運動プログラムの提供のための設備として運動プログラムの作成、保管及び更新を行うための場所及び機器

<解説>

1 体力測定のための設備について

体力測定のための設備としては、まず第一に体力測定を行う場所が必要である。

その規模については、認定基準に規定する測定項目のすべてを適切に行うことのできる広さが必要である。専用の部屋が設けられておらず、有酸素運動等を行う設備の中で行う場合は、運動を行う者の妨げにならないことが条件となる。~~ただし、プールサイドは原則として不适当である。~~

第二として、体力測定を行うための以下の機器を備えていることが必要である。

(1) ~~身長、体重、皮脂肪厚~~体脂肪率の測定

身長計、体重計、~~皮脂肪厚計等の及び~~体脂肪率量を測定できる機器

(2) ~~全身持久力の測定又は推計~~

~~運動型健康増進施設~~

○全身持久力を測定する機能を有している自転車エルゴメーター等又はガス分析法のための機器

~~温泉型健康増進施設~~

○全身持久力測定については、年齢と健康状態を考慮して実施する6分間歩行テストやステップテスト等、安全に配慮した方法で正確な測定が可能であれば特定の機器は不要である。

(3) ~~筋力の測定~~

握力計や「ロコモ度テスト」における立ち上がりテスト用の椅子や台等

(4) ~~筋持久力の測定~~

特定の機器は不要（上体おこし、懸垂、腕立て伏せ、腹筋動作等の方法で測定）

~~柔軟性の測定~~

立位体前屈計、長座体前屈計（中高年齢者にはこちらの機器が望ましい）等

~~敏捷性の測定~~

~~ストップウォッチのほか、特定の機器は不要（復横跳び、時間往復走、ジャンプ・ステップ・テストなどの方法により実施）~~

(5) ~~・平衡性の測定~~

~~ストップウォッチのほか、特定の機器は不要（復横跳び、時間往復走、ジャンプ・ステップ・テストなどの方法により実施）~~

~~・その他~~

~~必要により、瞬発力の測定（レッグパワー、垂直跳びなどの方法）等を行うことが望ましい~~

2 運動プログラムの提供のための設備について

個々人に対して適切な運動の種類、運動強度、運動量（持続時間）、運動の頻度等を要素とする運動プログラム（後述）を提供するためには、個々人の情報（健康状態、体力測定の結果、運動習慣の状況等）を、利用者記録カードや電子データ等により整理して管理しておく必要があり、個人別のデータを管理するための設備が必要である。

また、健康増進施設の運営事業者は、個人情報の性格と重要性を十分認識し、「個人情報の保護に関する基本方針法律」~~（平成16年4月2日閣議決定）~~を踏まえ、施設利用者の個人情報の保護対策を講じること。

ハ 生活指導を行うための設備を備えていること。

<解説>

1 生活指導の意義

健康増進を図っていくためには、適切な運動の実践とともに、生活全般にわたる健康への配慮が必要である。特に、健康づくりの基礎でもあるバランスのとれた栄養摂取~~など等~~、食生活の改善や禁煙、適切な休養~~など~~が重要であり、健康増進施設においては、これらに関する相談、指導サービス機能を備える必要がある。

2 必要な設備

生活指導を行う形態は、個人に対して行う場合と集団に対して講習の形をとって行う場合に大別され、個人に対して行う場合は、個人情報の保護への配慮が要請される。

必要な設備とは第一に場所であり、多目的フロア、会議室、相談室、応接室~~など等~~が考えられ、日時を定めて生活指導を行うことのできる場所があればよく事務室との兼用も可とする。~~機器については、映像機器や栄養指導等のビデオソフト、ホワイトボード等の整備が望まれる。~~

【温泉利用プログラム型健康増進施設認定基準について】

- 1 規程第四条第一号ハに規定する設備とは、生活習慣病に関する啓発資料を掲示する設備等のことをいうこと。

<解説>

啓発資料を用いて生活指導を行うために、利用者が自由に掲示された資料を確認する場所があること。

- 二 応急処置を行うための設備を備えていること。

【健康増進施設認定基準について】

- 3 規程第四条第一号ニに規定する設備とは、応急処置を行うための場所及び医薬品その他の器具、備品のことをいうこと。

<解説>

1 基本的考え方—

健康増進施設において発生した事故が重大な場合、まず速やかに医療処置に結びつけることが重要だが、この場合、医療機関との提携関係の中で対応することとしており（後述）、健康増進施設が有する応急処置のための設備は、医師が来るまでの間、又は病院に移送するまでの間、応急的、一時的に行われる手当のために必要な設備とする。

2 必要な設備

・ 自動体外式除細動器（AED）

—応急処置の場所としては、プライバシー保護のため専用室（個室）を持つことが望ましいが、「健康指導室」、「事務室」など等との兼用で対応することも認められるが、間仕切りを可能とする移動式パーティションを備えることが必要。

「医薬品その他の器材」とは、医薬品セット（副木、包帯、消毒薬、湿布薬等）、ベッド、毛布等（保温のための）備品、担架、~~自動体外式除細動器（AED）~~など等のことをいう。

ホ 医療機関と適切な提携関係を有していること。

【健康増進施設認定基準について】

4 規程第四条第一号ホに規定する適切な提携関係とは、施設を継続的に利用しようとする者が運動を安全に行えるように、医療機関との提携のもとで、健康状態の把握を行う体制にあること及び救急時等の必要な場合に医療機関から医学的処置又は助言が受けられる体制にあることをいうこと。

なお、提携関係を結ぶ場合は、当該医療機関は地域の医師会の推薦を受けたものであることが望ましいこと。

【温泉利用型健康増進施設に係る認定基準について】

1 規程第四条第一号ホに規定する適切な提携関係とは、次の要件を満たしているものであることをいう。

(1) 施設を継続的に利用しようとする者が運動を安全に行えるように、医療機関との提携のもとで、健康状態の把握を行う体制にあること。

(2) 救急時等の必要な場合に医療機関から医学的処置又は助言が受けられる体制にあること。

<解説>

1 「施設を継続的に利用しようとする者」について

認定基準の4中「施設を継続的に利用しようとする者」とは、個人会員については会員になること、法人会員及び会員外利用者については、当該施設を継続的に利用する意志のある旨を表明する者のことをいう。

会員の場合は入会時、その他の者の場合は初回（又は初期）利用時、運動の適否についての健康診査を行い、またその後も運動プログラムの改定（更新）時期等に合わせて、健康状態を把握し得る体制にあること。

・健康診査について

○健康状態の把握のための健康診査の項目は、具体的には提携医療機関が個別のケースに応じて決定することになるが、問診、理学的所見（血圧等）、尿、血液、胸部×線、安静時心電図を一般的に行うこととし、さらに、必要に応じて運動負荷テスト、呼吸機能検査等を行うことになると考えられる。

このため、必要に応じて上記の総ての検査を行い得る体制が必要であるため、調査に当たっては、この内特に機器等を要すると考えられる①胸部×線、②安静心電図、③運動負荷テスト、④呼吸機能検査について行えるかどうか、医療機関に確認する。

2 医療機関との提携に係る要件

医療機関との提携関係は多岐にわたるが、必要最小限、以下の要件を備えていることが必要。

- ① 健康状態の把握のためには、場合により病院の診察及び医学的検査を行う必要が生じるため、このような場合に備えて提携医療機関において必要な医学的検査等を行う体制にあること。
- ② 健康状態の把握の結果、異常又は疾病が認められた者その他運動を行うに当って、特別の注意が必要な者がいた場合、提携医療機関が必要に応じて本人及び健康増進施設に対して指示又は助言を与える体制にあること。
- ③ 提携医療機関から救急時に必要な医学的処置又は助言を受けられる体制にあること。

なお、負荷心電図検査については、提携医療機関が自ら行えない場合であっても、他の医療機関に委託して行える体制になっていればよい。

- ④ 温泉利用型健康増進施設にあつては、温泉療養の指示を行える体制が必要なこと。

温泉療養の指示をする医師が近隣の提携医療機関に不在の場合、オンライン等により適切に指示を得られる体制であれば、遠隔の医師と連携することでも可とする。

その他施設の温泉利用指導者と連絡を密にとって、温泉利用者の医学的管理を行える体制が必要なこと。

提携医療機関との関係は、これらの内容を盛り込んだ契約書を交す必要があり、認定申請時には契約書（写）の提出が必要。

【温泉利用プログラム型健康増進施設認定基準について】

- 3 規程第四条第一号ホに規定する適切な提携関係とは、次の要件を満たしているものであることをいうこと。
- (1) 利用者が健康状態の把握及び健康相談が必要な場合、医療機関からの助言が受けられる体制であること。
 - (2) 救急時等の必要な場合に医療機関から医学的処置又は助言が受けられる。
 - (3) 日本温泉気候物理医学会温泉療法専門認定医、温泉療法医又は温泉療法についての講習を受けた公益社団法人日本医師会認定健康スポーツ医など等、温泉療法の知識を有する医師の指導を受けられる体制にあること。
- なお、提携関係を結ぶ場合は、当該医療機関は、地域の医師会の推薦を受けたものであることが望ましい。

<解説>

- (1) 普段の「利用者が健康状態の把握及び健康相談が必要な場合、医療機関からの助言」については、一般的な健康相談に対応できればよいので、特段温泉療養に精通している医師である必要はない。
- (3) 「温泉療法の知識を有する医師の指導を受けられる体制」については、オンライン等の手段で適切な指導を受けられる体制が取れていれば必ずしも近隣の医師である必要はない。

へ 健康増進のための運動プログラムを適切に提供する能力を有する者を配置していること。

【健康増進施設認定基準について】

5 規程第四条第一号へに規定する者とは、公益財団法人健康・体力づくり事業財団が実施する健康運動指導士の審査・証明事業により登録された健康運動指導士（以下「健康運動指導士」という。）又はこれと同等以上の能力を有すると認められる者であること。

<解説>

1 配置形態

運動プログラムは、作成後一定の期間を置いてその実践効果の評価を行い、その結果に基づいて更新することが適当であり、そのためには、利用者個人に対し継続性をもって運動プログラムを提供することが必要なことから、健康運動指導士等の運動プログラム提供者は、常勤で配置すること。また、指定運動療法施設においては、指定運動療法施設の質を高めるために健康運動指導士等の運動プログラム提供者に医療現場での実習型研修の機会を与えることを推奨する。

2 健康運動指導士と同等と認められる者

健康運動指導士の養成カリキュラムと同等以上の講習（時間、内容、科目を総合的に判断）を修得した者として、生活習慣病対策室長〇〇〇〇が認めた者。（平成18年7月26日付健発第0726002号：厚生労働省健康局総務課生活習慣病対策室長通知）

ト 体力測定、運動指導、生活指導及び応急手当を行う者を配置していること。

【健康増進施設認定基準について】

- 6 規程第四条第一号トに規定する配置とは次に規定することをいうこと。
- ① 体力測定を行う者を、利用者の求めに応じて又は必要に応じて随時に体力測定を行えるように配置していること。
 - ② 運動指導を行う者を1(1)に掲げる設備ごとに(同種の設備が複数ある場合には各別に)、1(1)①及び②に掲げる施設にあっては常時一名以上、1(1)③に掲げる施設にあっては常時2名以上の適切な数配置していること。
なお、運動指導を行う者は、健康運動指導士又はこれと同等以上の能力を有すると認められる者を充てることが望ましいこと。
 - ③ 生活指導を行う者は、管理栄養士、保健師、栄養士等の資格を有する者を充てることが望ましいこと。
 - ④ 応急手当についての責任者を常勤で配置されている者のうちから定めていること。

<解説>

1 体力測定を行う者

健康運動指導士あるいは「運動指導を行う者」により行うことが望ましい。

~~なお、背筋力測定などの測定は、運動指導を行う者が機器の使用上の注意を十分に説明しながら行うものとする。~~

2 運動指導を行う者

「運動指導を行う者」とは、健康運動指導士等の作成した運動プログラムに基づき、有酸素運動や補強運動の実践指導を行う者をいい、健康運動実践指導者又はこれと同等以上の講習を修得した者を配置することが望ましい。

運動が行われている場所には必ず配置する必要がある。トレーニングジム、運動フロアについては常時1人以上、プールは常時2人以上(1人以上がプール全体の監視、もう1人以上が運動指導を行う)、かつ各設備の規模や指導形態・方法に応じた適当数の配置が必要であり、同一施設内に設備が複数ある場合は、それぞれ別個に配置すること。

3 生活指導を行う者

生活指導を行う者としては、管理栄養士、保健師、栄養士等の資格を有する者を充てることが望ましい。

これらの者は常勤でなくても、例えば週1回時間を定め、事前に利用者に周知して相談、聴講(集団方式)できるようにすれば良く、健康増進施設の認定に際しては、実施実績や会員規約上の記載等によって確認する。

4 応急手当を行う者

応急手当とは、万一の事故の場合、医師が来るまでの間、又は病院に移送するまでの間、応急的、一時的に行われる手当のことであり、医師が行う医療行為と異なる。

いつ事故が発生しても対応できるように、常勤者の内、日本赤十字社や消防署等の研修を受講している者を充てることが適当であり、その他の者に対しても、外部から講師を招いて応急手当に関する講習を施設内で実施することが望ましい。

チ 継続的な利用者に対し健康状態の把握及び体力測定を適切に行い、これらの結果に基づく運動プログラムを提供すること。

【健康増進施設認定基準について】

- 7 規程第四条第一号チについては、次の要件を満たしていることが必要であること。
- ① 施設を継続的に利用しようとする者に対して、医療機関との提携のもと、その者の健康状態が安全に運動を行えるものであるか否かについての健康診査を定期的に又は利用者の求めに応じて随時実施していること。
 - ② 施設を継続的に利用しようとする者に対して、定期的に又は利用者の求めに応じて随時に体力測定が行われていること。
 - ③ 施設を継続的に利用しようとする者に対して、その者の健康状態及び体力の状況に応じた適切な運動プログラムが提供され、かつ、適切な頻度で運動効果の評価が行われていること。

<解説>

1 継続的な利用者

認定基準の4中「施設を継続的に利用しようとする者」と同様。

なお、運動プログラムの提供が継続的利用者に限定されているのは、運動プログラムに従い運動を実践した結果の評価によって、適切な頻度で、提供する運動プログラムを更新していくことを想定しているからであるが、継続的利用者以外の者に対しても、運動プログラムを提供する機会を広げていくことが望ましい。

2 健康状態の把握

健康状態の把握は、認定規程第四条第一号ホに規定する医療機関との提携関係の基で行われる必要がある。ここに言う健康状態の把握とは、運動を行うことが適当か否か、運動に伴うリスクが高くないかをチェックするために行うものである。

また、必要に応じて運動負荷テストを行う必要があり、チェックの結果、ハイリスク者の疑いのある場合は、医療機関の指導助言のもとで運動プログラムの提供及び運

動効果の評価がなされること。

3 体力測定の内容

「認定基準の2の①」の運用を参照のこと。

4 運動プログラムの提供

③中「適切な運動プログラム」とは、標準的な運動プログラム（※）を参考にして年齢、性別、体力、健康状態等の違いによって個々人が必要とする運動の種類、運動強度、運動量（運動時間）、運動の頻度が適切に考えられたものを言う。

また、「適切な頻度で運動効果の評価が行われていること」とは、提供した運動プログラムの実践後、その効果を評価し、それに基づいて運動プログラムを更新することをいい、適度な頻度とは、利用目的や利用形態（運動の種類や頻度）に応じて決めることが必要。

※ 厚生労働省 HP 参照：

https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/kenkou/undou/index_00003.html

り 生活指導を適切に行うこと。

【健康増進施設認定基準について】

8 規程第四条第一号リについては、定期に又は利用者の求めに応じて随時に個人別に又は集団に対して生活指導を行っていること。

<解説>

定期に生活指導を行う場合の頻度については、施設利用者に適切に生活指導を受ける機会を提供する観点から、月2回以上行われることが望ましい。

【温泉利用プログラム型健康増進施設認定基準について】

4 規程第四条第一号リについては、提供する温泉利用プログラムは生活指導の内容を含むものであること。

<解説>

提供する温泉利用プログラムは単に入浴法を提示するだけでなく、食事や運動等、生活指導全般の内容を含むように留意すること。

ヌ 申請施設の利用に係る負担が妥当なものであり、かつ、その利用を著しく制限するものでないこと。

<解説>

会員募集のためのパンフレット等に記載されている設備やサービスが実際には備わっていない、行われていない等により、利用料金の設定が不適切になっていないこと、職業上の地位等により、利用資格、会員資格に差別的制限を行っていないこと。

ル 申請施設が適切に維持管理されていること。

【健康増進施設認定基準について】

9 規程第四条第一号ルについては、設備の定期的な点検が行われている等適切な維持管理が行われるとともに、賠償責任保険に加入する等事故が生じた場合に十分な賠償資力及び対応能力を有していることを要すること。

なお、規程第三条第3項第一号ワに規定する第三者とは、申請者との間に利害関係を有しない法人であって、次の要件を満たしているものであること。

- ① 国民の健康増進に積極的に寄与し、かつ、調査を実施する者としてふさわしいものであること。
- ② その役員の構成が調査の公正な実施に支障を及ぼすおそれがないものであること。
- ③ 調査以外の業務を行っている場合には、その業務を行うことにより調査が不公正に実施されるおそれがないものであること。
- ④ 調査を的確かつ円滑に実施するために必要な経理的基礎及び事務的能力を有するものであること。

<解説>

1 設備・機器等の維持管理

運動を安全に行うためには、運動設備及びそこに備えられている機器等が、その本来機能を常時発揮できるように維持管理されている必要がある。このため、維持管理に関する基準（点検の対象、頻度、方法等）が明文で定められ、職員に徹底されるとともに、責任体制を明確にするため点検簿等が整備され、署名（押印）が行われていることが求められる。

2 賠償資力及び対応能力について

「賠償資力」とは、施設側の賠償責任のための資力のことであり、施設所有及び業務遂行に係る賠償責任保険に加入することが望ましい。「対応能力」については、応

急時の連絡体制を定め、全職員に周知徹底するため、見やすい位置に、連絡体制表等が提出されていることが必要である。

【温泉利用型健康増進施設に係る認定基準について】

2 規程第四条第一号ルについては、次の要件を満たしていることのほか、規程第二条第1号に掲げる施設に準ずる取扱いとする。

規程第四条第2号ロに規定する設備のうち、温泉又は温水を利用するものについては、その用途に応じて、水温が適切に管理されていること。

<解説>

水温管理を適切に行うため、昇温のためのボイラーを使用している場合は、ボイラー技士の配置、あるいは専門会社への業務委託が望まれる。また、水温操作等については管理責任者の指定が必要である。

【温泉利用プログラム型健康増進施設認定基準について】

5 規程第四条第一号ルについては、以下のことをいうこと。

- (1) 衛生管理、安全管理及び設備の定期的な点検が適切に行われていること。
- (2) 転倒防止等高齢者等の身体的弱者の利用に対する配慮がなされていること。
- (3) 室温が適切に維持されていること。
- (4) ~~休憩・食事スペース等で、~~受動喫煙防止のための適切な措置がとられていること。敷地内禁煙とすること。
- (5) 食事等を提供する場合は、適切な栄養成分表示がなされていること。
- (6) 安全管理（禁忌症等の掲示）、正しい利用法及び一般的プログラムなど等を簡潔かつ大きな字で掲示されていること及び印刷物による周知等がなされていること。

<解説>

多くの人が利用できるよう、ユニバーサルデザイン等に配慮すること。

ニ 申請施設が第二条第二号に掲げる施設である場合 次に掲げる基準

イ 前号イからルまでに掲げる基準

ロ 温泉利用を実践するための設備を備えていること。

<解説>

一部の設備を除き、温泉法第2条に規定される温泉を利用しなければならず、認定申請時、国の指定機関が行った温泉分析の結果を記載した温泉分析書（写）、給湯を他から受けている場合は、給湯契約書（写）の提出が必要となる。

【温泉利用型健康増進施設に係る認定基準について】

3 規程第四条第二号ロに規定する設備とは、以下のものをいう。

- (1) 入浴前に温泉又は温水を身体に浴びるための設備
- (2) 全身及び身体の一部の入浴を行うための温泉浴槽
- (3) 心身の安静を主たる目的として仰臥した状態で入浴を行うための温泉浴槽
- (4) 動水圧、気泡等により身体の表層を刺激し、血行を促進するための温水浴槽
- (5) 蒸気浴又は熱気浴を行うための設備
- (6) 更衣室、休憩室その他の付帯設備

<解説>

1 入浴前に温泉又は温水を身体に浴びるための設備

急激な血圧上昇を防ぐなど等、入浴準備のため設置する浴槽であり、温泉でなくてもよい。

2 全身及び身体の一部の入浴を行うための温泉浴槽

浴槽が階段状になっている等など、全身（首まで）及び腹部より下の身体の一部の入浴が可能である構造になっていなければならない。

3 仰臥した状態で入浴を行うための温泉浴槽

仰臥した状態で安全に入浴できるよう、滑り止め（仰臥の状態で足裏をかける）、肘掛け（仰臥の状態で肘を掛ける）等の設備が必要。温泉の湯温は中心温度37～40度を標準とする。

4 動水圧、気泡等により身体の表層を刺激し、血行を促進するための温水浴槽

いずれか1つ設置すれば良いが、圧注浴槽と気泡浴槽（又は渦流浴槽）を設置することが望ましい。

なお、「動水圧」とは、圧力をかけた温水を身体に当てるようなもの、または打たせ湯のように落差によって身体に刺激を与えるもの（ボディシャワー等を含む）を

いい、設置する場合は、腹部等には当てないように注意書きが必要。

5 蒸気浴又は熱気浴を行うための設備

いずれか1つ設置すれば良く、温泉を用いる必要はない。湿式サウナは蒸気浴に該当し、乾式サウナ、遠赤外線サウナ、岩盤浴（室内を加湿した場合）は熱気浴に相当する。

浴用設備としては個室など等を設ける場合は、利用者の異常を早期に発見できるようにしておく必要がある、一部を見通しのよいガラス張りにする、テレビカメラを設置する等が考えられる。また、異常通報が事務室等などのスタッフが常駐する場所になされるよう、非常通報装置の設置等なども考慮する。

6 更衣室、休憩室その他の付帯設備

運動型健康増進施設の基準と同様。浴室を特に設ける必要はないが、浴槽の衛生管理等を理由として、運動後のシャワー室を設置することが望ましい。

ハ 温泉利用に関する基礎的な知識及び技術を備えた者を配置していること。

【温泉利用型健康増進施設に係る認定基準について】

- 4 規程第四条第二号ハに規定する温泉利用に関する基礎的な知識及び技術を備えた者とは、別に定める基準を満たした講習を修了した者のことをいい、同号に規定する配置とは、浴場ごとに常時1名以上の適切な数配置していることをいう。

<解説>

1 温泉利用に関する基礎的な知識及び技術を備えた者

別に定める基準を満たした講習とは、平成13年3月30日健発第417号厚生労働省健康局長通知により定められた「温泉利用指導者養成講習会実施要領」に基づき、厚生労働省健康局総務課生活習慣病対策室に届出のあった講習のことを言う。

2 適切な配置

「浴場ごとに1名以上」とは、男女別に分かれている場合は、それぞれに1名以上の配置が必要という意味である。浴場外で適切に入浴指導ができる場合は施設内に1名以上配置されていればよい。

なお、事故防止や事故の早期発見のため、認定申請に当っては、温泉利用指導者による浴場内巡回の方法、頻度など等を定めたマニュアル、勤務シフト表等などの提示、提出が必要である。また、事故対応の訓練を行なう必要があり、その実施状況を記録しておくことが求められる。

二 温泉利用の指導を適切に行うこと。

【温泉利用型健康増進施設に係る認定基準について】

5 規程第四条第二号二に規定する指導とは、次の要件を満たしているものであることをいう。

- (1) 提携医療機関の指導及び助言のもとで、4に掲げる者が適切な温泉利用の指導を行っていること。
- (2) 一般的な利用手順等の温泉利用に係る留意事項が掲示等の方法で利用者に明示されていること。

<解説>

1 適切な温泉利用の指導

「温泉利用指導者」が、提携医療機関の指導及び助言を受けながら、安全に温泉利用ができるような指導が行われていること。なお、提携医療機関に温泉療法の知識及び経験を有する医師が在籍していない場合は、医療に関する通常の指導助言は提携医療機関から受け、温泉療法に関する専門的な指導及び助言については、温泉入浴プログラムを監修した医師から受けられる体制を構築する。

2 一般的な利用手順等の温泉利用に係る留意事項の掲示

「留意事項」とは、更衣室、浴場等に掲示する利用案内のことをいい、具体的には、温泉療法の知識及び経験を有する医師が監修した温泉入浴プログラムを中心とする。

なお、利用者への明示の方法として以下のような方法が考えられる。

- ・フロント周辺での口頭簡ヘルスチェック実施
- ・フロント周辺での「ご利用の皆様へ」など等の掲出による注意喚起
- ・更衣室、浴槽設備エリアでの入浴モデルコースの掲出
- ・浴槽設備エリアでの各浴槽に注意書き
- ・ロビー周辺でのビデオによる利用案内

三四 申請施設が第二条第三号に掲げる施設である場合 次に掲げる基準

イ 第一号ハからホまで及びリからルまでに掲げる基準

ロ 身体測定及び温泉利用プログラムの提供のための設備を備えていること

【温泉利用プログラム型健康増進施設認定基準について】

6 規程第四条第三号ロに規定する設備とは、以下の設備のことをいうこと。

- ① 体重及び血圧等を測定するための場所及び適切に管理された機器等であること。
- ② 温泉利用プログラムの提供のための設備として温泉利用プログラムの作成を行うための場所及び機器

<解説>

①入浴前の体重や血圧、体温測定等を行う一般的な機器を想定している。

②温泉利用プログラムの作成は、温泉療法の知識及び経験を有する医師が監修した温泉入浴プログラムをもとに、温泉入浴指導員が利用者の体調に合わせて調整したプログラムを提供、説明できる受付カウンターを想定している

ハ 温泉利用プログラムの提供を安全かつ適切に提供するための設備を備えていること

【温泉利用プログラム型健康増進施設認定基準について】

- 7 規程第四条第三号ハに規定する設備とは次の設備をいうこと。
- (1) 温泉を使った、次の双方の機能を持つ浴槽を有すること。
- ① 強酸性泉~~など等~~、泉質の刺激が強いもの、泉温が42度以上であるもの、気温と水温の温度差が大きいもの及びこれに準ずるもの
- ② 泉温が約33度から~~39度~~40度で、かつ気温や室温との温度差が少ないもの及びこれに準ずるもの
- (2) (1)の①の浴槽には、全身及び身体の一部の入浴を行うための温泉浴槽を、②の浴槽には、全身浴を行うための浴槽及び身体の一部の入浴を行うための浴槽又は心身の安静を主たる目的として仰臥した状態で入浴を行うための温泉浴槽を有するもの。
- (3) 地域の健康増進事業と組み合わせたプログラム
健康相談・生活指導・運動指導~~など等~~、地域の健康増進事業と組み合わせたプログラムを提供していること

<解説>

(1) 浴槽については身体的刺激の強いもの、弱いものの2種類を設置すればよく、刺激の強い浴槽は「動水圧を使ったもの」「通常の座位で入浴するよりも水深の深いもの」等、刺激の弱い浴槽は「半身浴であるもの」「刺激の強い泉質を加水等で希釈したもの、または淡水」等、2つの浴槽が温泉医学的に身体への負荷の差があるものと考えられればよい。また、双方の機能をもつ浴槽であれば浴槽の数は1つでも構わない。

ニ 健康状態の把握及び身体測定を適切に行い、これらの結果に基づく温泉利用プログラムを提供すること

【温泉利用プログラム型健康増進施設認定基準について】

8 規程第四条第三号ニに規定する温泉利用プログラムとは、医師の作成又は監修した次のいずれかをいう。

(1) 温泉浴槽での特に優れた泉質や特徴を利用活かしたプログラム

イ 泉質の適応症に合わせたプログラムであること。が健康増進に有効であることが立証されていること。

ロ 泉質を利用浴槽の特徴を活かしたプログラムが提供されていること。

(2) 特に優れた周辺の自然環境の活用と組み合わせたプログラム

イ 温泉法（昭和23年法律第125号）第25条に基づき環境大臣の指定を受けていることなど等、自然環境が優れていること。

ロ 自然環境を活用した健康増進のための滞在プログラムを提供していること。

(3) ~~（1）の①の浴槽が強酸性泉など泉質の刺激が強い場合、（1）の②は刺激の弱い泉質（淡水を含む）の浴槽であること。~~健康増進プログラムが実践できる施設及び適切に管理された浴後の休養スペースがあること。

<解説>

（2）ロ．施設周囲の公園等でのウォーキング等、滞在時、施設周囲の身近な自然環境を活用したプログラムで可。

ホ 温泉利用プログラムを安全かつ適切に指導する能力を有し、身体測定、生活指導及び応急手当を行う者を配置していること

【温泉利用プログラム型健康増進施設認定基準について】

- 9 規程第四条第三号ホに規定する温泉利用プログラムを安全かつ適切に指導する能力を有し、身体測定、生活指導及び応急手当を行う者とは、厚生労働省健康局長が定める基準を満たした講習を修了した者のことをいい、常時1名以上配置すること。

<解説>

9. 厚生労働省健康局長が定める基準を満たした講習を修了した者とは、温泉入浴指導員のことを言う。

~~【温泉利用プログラム型健康増進施設認定基準について】~~

~~10 規程第四条第一号ヌの基準については、規程第二条第一号に掲げる施設に準ずる取扱いとする。~~

~~なお、規程第三条第三項第一号ワに規定する第三者とは、申請者との間に利害関係を有しない法人であって、次の要件を満たしているものであること。~~

- ~~① 国民の健康増進に積極的に寄与し、かつ、調査を実施する者としてふさわしいものであること。~~
- ~~② その役員の構成が調査の公正な実施に支障を及ぼすおそれがないものであること。~~
- ~~③ 調査以外の業務を行っている場合には、その業務を行うことにより調査が不公正に実施されるおそれがないものであること。~~
- ~~④ 調査を的確かつ円滑に実施するために必要な経理的基礎及び事務的能力を有するものであること。~~

<解説>