

運動を
本格的に始めたい方、
生活習慣病が気になる方、
個別プログラムで
健康づくりをサポート!



どうしたらいいの? ~ご利用の流れ~

- 1 運動の実施について主治医に相談します。
- 2 主治医から健康づくりセンター(札幌市保健所)へ利用連絡票(診療情報提供)を送付します。
- 3 健康づくりセンターからご本人様へ電話により利用方法などについてご案内します。
- 4 利用方法などをご確認後健康づくりセンターの利用を開始します。

健康づくりセンター

健康度測定

メディカルチェック + 体力測定 + 食生活分析

個別運動指導

運動開始

- 5 健康づくりセンターから主治医へ利用報告を送付します。

健康度測定

健康度測定は、目標や健康状態・体力に合わせて効果的で安全に運動を実践することを目的に、運動前のメディカルチェックと体力測定などを行います。

健康度測定を受けると…

ご自身の健康状態を確認することができる!
健康状態や体力に合わせて健康づくりに取り組める!



お近くの
健康づくりセンターで
運動継続!!



運動負荷心電図検査で
運動中の血圧や心臓の
はたらきを確認!

異常な血圧上昇がないか?

病的な心電図変化がないか?



健診・測定の結果に基づき

運動メニューを作成・個別運動指導

安全

効果的

■ 中央健康づくりセンター

■ 西健康づくりセンター

■ 東健康づくりセンター

2つのコースからお選びいただけます。

1 簡易コース 3,000円

- ◎受診日より6か月以内の血液検査の結果をお持ちの方
- ◎特定保健指導を受けている方、もしくは終了後2か月以内の方

血液検査結果などの持参が必要となります。

2 一般コース 8,000円

- ◎午前中にメディカルチェックと体力測定を実施し、午後から結果説明を行います。



生活習慣病や要介護状態となるおそれの高い方、障がいのある方など健康づくりの支援が特に必要な方は、
施設利用料が免除または**減額**になります。



利用料金の減額について(減免制度)

健康度測定を受診し、対象となる方は減免制度が利用できます。

〈初 回〉

- 受診後の6か月間は免除
- その後6か月間は1回 220円
(東センターは 110円)

〈2回目以降〉

- 受診後の1年間1回 220円
(東センターは 110円)

* 2023. 10～2025. 4改修工事のため休館。2025. 5再開予定

札幌市中央健康づくりセンター

〒060-0063
札幌市中央区南3条西11丁目331 中央保健センター3F・4F
TEL(011)562-8700 FAX(011)562-2130

- 主な交通機関
 - ◎地下鉄東西線「西11丁目」駅下車 徒歩5分
 - ◎市電「中央区役所前」駅下車 徒歩3分
 - ◎JRバス/路線バス【53】「中央区役所前」下車
- 駐車場 46台

札幌市西健康づくりセンター

〒063-0841
札幌市西区八軒1条西1丁目7-7
TEL(011)618-8700 FAX(011)618-8704

- 主な交通機関
 - ◎JR「琴似」駅下車 徒歩1分
 - ◎地下鉄東西線「琴似」駅下車 徒歩10分
- 駐車場 43台

札幌市東健康づくりセンター

〒065-0010
札幌市東区北10条東7丁目 東保健センター3F
TEL(011)742-8711 FAX(011)742-8714

- 主な交通機関
 - ◎地下鉄東豊線「東区役所前」駅下車 徒歩3分
- 駐車場 15台

◎施設利用料金

	当日券	回数券(6枚綴り)	減額の料金
中央・西	430 円	2,150 円	220 円
東	220 円	1,100 円	110 円

◎利用時間 火曜 日～土曜 日 9:30～20:30
(東センターは 9:30～20:00)
日曜 日・祝 日 9:30～18:00

◎休 館 日 月曜 日、年末年始 (12/29～1/3)

中央健康づくりセンター

検 索

札幌市健康づくりセンター指定管理者

一般財団法人
札幌市スポーツ協会

札幌市健康づくりセンターは
生活習慣病の発症予防や重症化予防、
要介護・要支援の予防の必要な方、
障がいのある方などに
専門スタッフが全力で健康づくりを
お手伝いします！

下記に該当する方、または運動を
始めたい方は、主治医にご相談ください。

高血圧 糖尿病 肥満
脂質異常 心臓病 脳血管障害
骨粗しょう症 など

自分に合ったプログラムで
無理なく健康づくり！



健康づくりセンターで からだを動かすこと はじめてみませんか

運動不足
を実感
している方

高血圧
糖尿病
などで
治療中の方

肥満
生活習慣を
改善したい方

ひざ・こしに
不安のある方

コレステロール
中性脂肪
が高い方

運動の効果をプラス！

健康づくり
センター

病 院

まずは
主治医に
ご相談ください

