

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。



- 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

- 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

安全

効果的

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！



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

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