

健康をもっと楽しく身边に！



札幌市健康づくりセンターの
企業向け
健康講座
健康度測定



健康の悩み・運動不足
従業員の健康課題に
向き合いませんか？



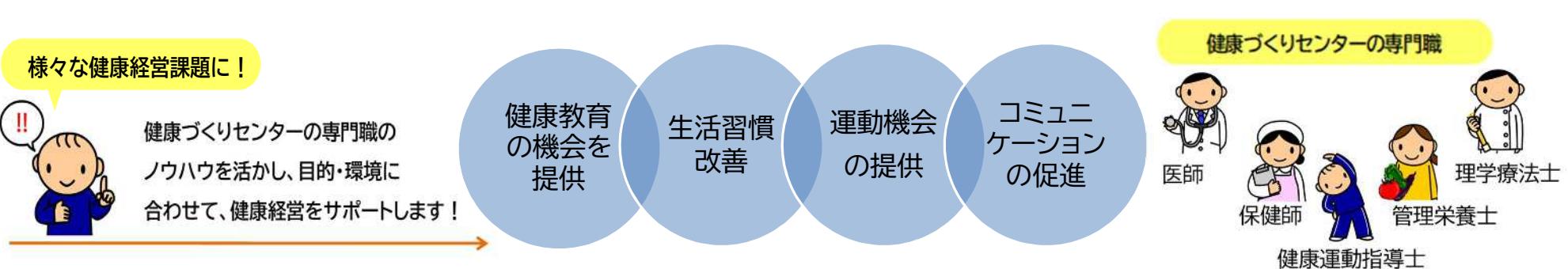
「健診・運動」を軸とする
健康づくりセンターが
健康経営をサポートします！

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

— 従業員のみなさんの健康を支えて会社を元気に —

はじめよう、健康活動！



◆ 健康について知る機会をつくる

従業員が自分自身の健康を管理し、さらに向上していくためには、健康に対する正しい知識を身につけ、健康に対する関心度、意識の向上を図る働きがけが必要です。

◆ 運動や身体活動の機会をつくる

デスクワークや日々の運動不足から生じる健康リスク（生活習慣病など）の増大により、企業全体のパフォーマンス低下をもたらす可能性もあります。従業員がハツラツとして身体を動かせる「運動の機会を提供」し、企業が従業員の身体的・精神的にサポートする環境を整えていくことが必要です。

◆ 新たな生活習慣をつくる（生活習慣の改善）

生活習慣の乱れは生活習慣病の発症リスクを増大させることから、運動習慣や食生活の見直しなどの生活習慣の改善に取り組むことが必要です。

◆ コミュニケーションの場をつくる

職場全体で健康経営に取り組むことで、従業員同士のコミュニケーションが活性化され、コミュニケーション不足から発生するトラブルの抑制に繋がることが期待できます。

— 健康経営サポートプログラム —

▷ オフィスで…健康づくり

01 》》 健康講座

健康づくりセンターの専門職がオフィスに伺って講話や運動実技を実施します！

～プログラムのご紹介～

からだ…健康・生活習慣

- 健診結果を受け取ったら
～結果の見方～
- 働き世代の生活習慣病予防
- あなたの肺は大丈夫？
～たばこと健康～



たべる…食事・栄養

- 美味しく減塩、正しく減塩！
- 大丈夫？あなたの栄養バランス



うごく…運動・身体活動

- オフィスで実践！からだほぐし
～肩こり・腰痛～
- 今日からはじめるかんたん筋トレ
- 運動で肥満改善、脱メタボ！

はかる…簡易測定

- 体成分測定
(体脂肪率・筋肉量など)



ご要望に合わせて、上記以外の内容を実施することも可能ですので、お気軽にご相談ください。

▷健康づくりセンターで…健康状態の確認と運動実践！

02

健康度測定

健康度測定の受診で、個々の健康・体力を確認し
個別に運動実践をサポートします！

健康度測定は、お一人おひとりの目的や健康状態・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、運動負荷心電図を含む運動前のメディカルチェックと体力測定、運動メニューの作成などを行います！
その結果をもとに、あなたに合った健康づくりを始めましょう！



このようなことが気になっている従業員の方はいませんか？

- ・血圧が高い
- ・中性脂肪が高い
- ・ひざ・腰が痛い
- ・肩こりがひどい

- ・デスクワークによる運動不足
- ・最近、お腹が出てきた
- ・生活習慣を見直したい
- ・体力が衰えてきた



様々なお悩み解決は…



健康づくりセンターに
お任せください！！！

● 「定期健診の結果」を活用して、健康度測定(簡易コース)を受診しよう



※血液データがない場合は、一般コースにて受診可能です。



健康づくりセンター3施設

中央センター

南3西11
☎562-8700

西センター

八軒1西1
☎618-8700

東センター

北10東7
☎742-8711

施設用料 1回 430円

施設利用料 1回 220円

※施設利用料が免除または減額になる減免制度もございます。
詳細につきましては、お問い合わせください。

▷プログラム料金

健康講座(出前)		簡易測定	1回から複数回実施のパッケージなど様々な設定がございます。 また、健康講座では「講義+運動実技」などを組み合わせた内容もお選びいただけます。
講話または実技		体成分測定	
● 医師 60分 40,000円	体成分計(InBody)で 体を構成する基本成分 や体脂肪量や筋肉量を 測定し評価します。	● 他の専門職 ・1名で60分 18,000円～ ・2名で60分 20,000円～	【パッケージ例】 3つの内容をパッケージ(3回実施) ①講話(医師60分) ②体成分測定 ③講話＆運動実技(専門職60分) ※パッケージ料金の適用となります。日程は応相談。
● その他の専門職 ・1名で60分 18,000円～ ・2名で60分 20,000円～	・1名 760円 ※10名以上の受付	【組み合わせ例】 ・医師の講話+運動実技(各30分) ・体成分測定+運動実技(30分)	

各種内容・料金など詳細につきましては、お問い合わせください。

健康度測定	受入れ最大7名/日まで ※日程(要相談)	健康度測定は…
簡易コース 料金:3,000円	「健康診断・体力測定」を実施いたします。 定期健診の結果(6ヶ月以内の血液データ)が必要です。 血液項目に不足がある場合は、追加検査が可能です。※別途追加料金がかかります。	「中央健康づくりセンター」にて 実施となります！
一般コース 料金:8,000円	当日、血液検査を含む「健康診断・体力測定」を実施いたします。	 さぼーとさっぽろ会員の方は さらにお得！！！
オプション検査	・骨密度測定・頸動脈エコー検査・理学療法士による姿勢チェックなど	一般コース8,000円 →会員家族6,500円
		簡易コース3,000円 →会員家族2,000円

お申込みから実施までの流れ

