

健康度測定

健康づくりを
本格的に始めたい
と思ったら…

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。

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、医学的検査や運動負荷心電図検査を含む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。

※詳細は裏面をご覧ください。

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ます！

健康状態や体力に合わせて健康づくりに取り組める！

安心 安全 効果的

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

利用しやすい
施設で
運動継続！！

医師・保健師・管理栄養士・理学療法士・健康運動指導士などの専門スタッフがあなたに合った健康づくりプログラムをご提案します

※西健康づくりセンターは札幌市の改修工事のため
令和7年9月21日～令和8年10月末（予定）まで休館中

健診の内容

血液検査

運動時の血圧

総合問診

尿検査

体力測定

身体計測

安静時心電図

食生活分析

血 圧

運動負荷心電図

総合指導

3つのコースからお選びいただけます

1

- 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か月以内の方は…

簡易コース 3,000円

血液検査結果などの持参が必要となります。

- ① 水・木・金・土曜日 8:45～12:00頃まで
※追加検査がある場合の結果説明は午後からです。
- ② 火・木・土曜日 13:00～15:30頃まで

2

特定健康診査の**受診券**をお持ちの方は…

特定簡易コース 3,500円～

40歳以上で特定健診受診券を持参できる方が対象です。

「特定健診」と「簡易コース」を同時に行うコースです。（料金は、特定健診の自己負担額により異なります。）

水・木・金・土曜日 8:45～15:00頃まで

3

一般コース 8,000円

午前中に健康診断と体力測定を実施し、午後から結果説明を行います。

水・木・金・土曜日 8:45～15:00頃まで

簡易コースに
必要な検査項目

- a. LDLコレステロール
- b. HDLコレステロール
- c. 中性脂肪
- d. 血糖値
- e. HbA1c
- f. GOT (AST)
- g. GPT (ALT)
- h. γ-GTP
- i. 尿酸
- j. クレアチニン
- k. 白血球
- l. 赤血球
- m. ヘモグロビン（血色素）
- n. ヘマトクリット

a～eは
必須項目です

d・eどちらか1項目

不足している場合、

f～nの項目が

不足している場合、

追加検査が可能です

※別途追加料金がかかります

お申込み方法（事前予約制）

電話またはご来館にてお申し込みください。

※簡易コース、特定簡易コースをご予約の際は…

必要項目等を確認させていただきますので次のものをご準備ください。

- 簡易コース：6か月以内の**健診・血液検査の結果**
- 特定簡易コース：**特定健診受診券、健康保険証**

健診・相談の申込み、お問い合わせ

中央健康づくりセンター（3F健診フロア）
TEL(011)562-8700 FAX(011)562-2130
■9:00～16:45（日・月・祝・年末年始除く）

施設利用料の減免について

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）

減免対象者

生活習慣病発症予防対象者、生活習慣病重症化予防対象者、要介護・要支援予防対象者、障がいのある方は減免の対象となります。なお、減免制度を受ける場合には確認書類等をご持参いただくことが必要になります。

減免対象者	基準	確認書類等
生活習慣病発症 予防対象者	健康診査の結果が特定保健指導の基準に該当する方 ※40歳未満や75歳以上でも基準に該当すれば対象 ◆特定保健指導の基準◆ ・男性：腹囲 85 cm以上または BMI25 以上 ・女性：腹囲 90 cm以上または BMI25 以上 上記に加え以下のいずれかが該当 a. 収縮期血圧 130 mm Hg 以上または拡張期血圧 85 mm Hg 以上 b. 中性脂肪 150 mg/dl 以上または HDL コレステロール 40 mg/dl 未満 c. 空腹時血糖 100 mg/dl 以上または HbA1c(NGSP)5.6%以上	健康診査の結果
生活習慣病重症 化予防対象者及 び治療終了者	生活習慣病で治療中の方、過去5年以内に生活習慣病の治療を終えた方 ○高血圧、脂質異常、糖尿病、高尿酸血症、心筋梗塞、狭心症、心不全、脳血管障害、その他の動脈硬化性血管疾患、骨粗しょう症、睡眠時無呼吸症候群、癌 など	診療情報提供書、 その他治療中又は治療終了であることを証明するもの （お薬手帳、医師の診断書等）
要介護・要支援 認定者及び事業 対象者及び事業 対象者と同等と 認められる者	要介護・要支援の認定を受けている方 事業対象者及び札幌市が定める基本チェックリストにより事業対象者の基準に該当する方	介護保険被保険者証 基本チェックリスト
障がい者	身体障害者手帳、療育手帳又は精神障害者保健福祉手帳のいずれかの交付を受けている方	左記の手帳いずれか

お問合せ

中央健康づくりセンター ☎ 562-8700

〒060-0063 札幌市中央区南3条西11丁目331（火曜日～土曜日 8:30～17:00）

ホームページ
二次元バーコード



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