

生活習慣病
発症・悪化
予防

要介護
要支援
予防

障がいのある方
の健康づくり

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。

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！

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

健診の内容

血液検査	運動時の血圧
総合問診	尿検査
身体計測	安静時心電図
血圧	運動負荷心電図
	体力測定
	食生活分析
	総合指導

3つのコースからお選びいただけます

- 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

- 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

- 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

- LDLコレステロール
- HDLコレステロール
- 中性脂肪
- 血糖値
- HbA1c
- GOT (AST)
- GPT (ALT)
- γ-GTP
- 尿酸
- クレアチニン
- 白血球
- 赤血球
- ヘモグロビン (血色素)
- 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)

東健康づくりセンター利用案内

10月号

利用料金・利用時間のご案内

利用料金：200円/1回 回数券1,000円(6枚綴りで1枚分お得です)

利用時間：火~土 9:30~20:00 日・祝 9:30~18:00

休館日：月曜日(月曜日の祝日含む)、年末年始(12月29日~1月3日)

住所：〒065-0010 札幌市東区北10条東7丁目 電話：(011)-742-8711

<https://www.sapporo-sport.jp/sapporo-kenkoe>

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

当施設のコロナウイルス感染症対策について

利用制限	使用中止
<ul style="list-style-type: none"> ・利用時間の制限(概ね90分程度を目安) ・利用人数の制限(運動フロア最大20名) ・更衣室の利用人数制限(男性は最大2名、女性は最大4名) ・水分補給以外の飲食 ・自由参加プログラム(最大24名) 	<ul style="list-style-type: none"> ・シャワー室 ・ヘアドライヤー ・ウォータークーラー(冷水器)

※利用制限・使用中止項目については、今後変更となる場合があります。

◆受付方法【3階 受付カウンター】

①体温測定 ・測定の際、37.5度以上の場合のご利用をお控え頂きますよう、お願い致します。



②手指消毒 ・スタッフから、手指消毒をさせていただきます。



③体調確認 ・ここ2週間以内について、発熱等の症状や海外渡航歴の有無等、確認させていただき確認書の提出をお願い致します。



④受付 ・ユーザーカードを読み取り機にかざし、「施設利用券」を受付にお渡しください。

◆ご利用時の注意事項

館内では原則、マスク着用にご協力ください。(不織布マスク、不織布フィルター推奨)

※運動時においても無理のない範囲内でマスク着用にご協力ください。

- ・こまめな手洗い、アルコール等による手指消毒を行ってください。
- ・使用器具等の消毒にご協力ください。
- ・利用終了後、2週間以内に新型コロナウイルス感染症を発症した場合は、利用施設の職員へ速やかに濃厚接触者の有無などについて報告してください。
- ・感染防止のため施設管理者が決めた措置の遵守、職員の指示に従ってください。

有料運動教室・健康サポート教室追加募集のご案内

10月中は定員に空きのある教室のみ、途中受講ができます！！

有料運動教室 全9回 各4,910円(税込)			
シルバー体操教室 ※65歳以上	火曜日、9:45~10:45	ジュニアヒップホップ ※小学生が対象	火曜日、金曜日 16:30~17:30
うごころ！キッズ教室☆ 3~6歳コース	水曜日、木曜日 15:45~16:45 ※全9回、8,610円	うごころ！キッズ教室☆ 6歳~小3コース	水曜日、木曜日 16:55~17:55 ※全9回、8,610円
ボディメイク PLUS ダンベル	木曜日、11:00~12:00	親子で☆運動遊び 2歳半~3歳コース	土曜日、9:30~10:20 ※全9回、8,610円
たのしく☆運動遊び 4歳~5歳コース	土曜日、10:30~11:30 ※全9回、8,610円	たのしく☆運動遊び 5歳~6歳	土曜日、11:30~12:20 ※全9回、8,610円
ベーシックヨガ	土曜日、14:15~15:15		

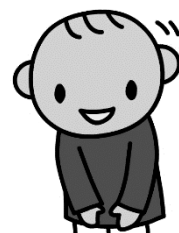
健康サポート教室			
膝げんき 週1回体操教室	火曜日、13:30~15:00 全15回、10,660円	高齢者のための 体力づくり教室	水曜日、10:00~11:30 金曜日、13:30~15:00 全15回、10,660円

- その他の教室も若干の空きがございますので、お問い合わせください。
- 別途、参加の都度、施設利用料が必要です。

1回
体験

気になる教室がある方・どの教室にしようか迷っている方に・・・
運動教室は1回体験ができます！！

- ・申込方法：お電話または直接ご来館ください
- ・体験料：1教室550円 ※別途施設利用料がかかります
※健康サポート教室は各教室の料金が異なるためお問い合わせください。



自由参加プログラムのご案内

新型コロナウイルス感染拡大防止の観点から、プログラム実施回数や時間の削減、各健康づくりセンタースタジオフロアの使用面積に応じた人数制限を設け、整理券配布による抽選制とさせていただきますので、ご理解ご了承の上ご参加いただきますようお願い申し上げます。

◆週間プログラム

火	水	木	金	土	日・祝
12:00-12:30 かんたんエアロ 担当：きしべ	13:00-13:50 かんたんエアロ& ストレッチ 50 担当：ぬかや	なし	12:30-13:00 かんたんエアロ 担当：しゅうどり	13:00-13:30 かんたんエアロ 担当：交代制	11:00-11:50 かんたんエアロ& ストレッチ 50 担当：交代制

※各プログラム、定員数は24名までです。
※プログラム時間等について、今後変更となる場合があります。



◆土曜・日曜・祝日のエアロビクス担当者

土曜日	10/2	10/9	10/16	10/23	10/30
担当者	しゅうどり	きしべ	ぬかや	きしべ	しゅうどり

日曜日	10/3	10/10	10/17	10/24	10/31
担当者	さとう	くぼた	しゅうどり	さとう	ぬかや

◆参加方法

受付 3階受付カウンターにて参加する旨を伝えていただき、整理券をお受け取りください。



抽選方法 定員より多い場合は、エレベーターホールにて開始20分前に公開抽選を行います。



抽選結果 運動フロア内にてマイクでご案内するとともに、エレベーター前の掲示板にて掲示いたします。

※自由参加プログラムのみ参加される方の待機場所等はございませんので、プログラム開始20分前までにお越しください。

※整理券はプログラム20分前までに配布いたします。配布時間終了までに定員に達しない場合は、定員までお受けいたします。(プログラム開始5分まで参加可)

※先着順ではございません。

ご不明な点がございましたらスタッフまでお尋ねください