

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みます！

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。

- 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。
- 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)

西健康づくりセンター利用案内

2021 7月

利用料金・利用時間のご案内

利用料金：390円/1回 回数券1,950円(6枚綴りで1枚おお得です)

利用時間：火~土 9:30~20:30 日・祝 9:30~18:00

※いずれも開館時間・受付開始時間は9:00です。

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

<http://www.sapporo-sport.jp/sapporo-kenkow>

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



西健康づくりセンターをご利用になる皆様へ

| 利用制限 | 使用中止 |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"> 入館員数の制限(運動フロア最大40名) 更衣室の利用人数制限 ロッカーの使用台数制限 有酸素運動機器の台数制限 トレッドミルの利用速度制限(最大10km/hまで) ストレッチスペースの利用人数制限(各階5名) ウォーキングデッキの利用人数制限(5名) ※ウォーキングのみでの利用、マスク着用 | <ul style="list-style-type: none"> シャワー室 洗面台 ハンドドライヤー※マイハンカチ、マイタオルをお持ちください。 ウォータークーラー(冷水器) |

【ご利用前の体調確認】※下記事項に該当する場合は、ご利用をお控えください。

- 平熱を超える発熱、咳、のどの痛みなど風邪の症状
- だるさ(倦怠感)、息苦しさ(呼吸困難)、嗅覚や味覚の異常、体が重く感じる、疲れやすい
- 2週間以内に、新型コロナウイルス感染とされた方や、感染の疑いのある方との濃厚接触
- 同居家族や身近な知人に感染が疑われる方がいる

【施設利用について】※下記事項について、ご確認のうえご利用ください。

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)

※マシンを使用した有酸素運動時は十分な呼吸ができないことや体温調節など、人体に影響を及ぼす可能性があることに留意し、各自でご判断ください。

- こまめな手洗いのほか、入退室時には各部屋に設置している消毒液で手指を消毒してください。
 - 可能な限り、他の利用者、施設スタッフ等との距離(できるだけ2m以上)を確保してください。
 - 使用した用具等の消毒にご協力ください。
 - くしゃみ、咳をする際のマナー(咳エチケット)を守ってください。
 - 感染拡大防止のための施設管理者が決めた措置の順守、職員の指示に従ってご利用ください。
- ※館内では2時間毎に、二酸化炭素濃度の測定を実施しています。

運動教室 1 回体験のご案内

気になる教室 1 回体験ができます！！

定員に空きのある教室のみ、1 回体験することができます。

お電話または直接ご来館にてお申込みください

・体験受講料：1 教室 550 円（税込）

※別途施設利用料がかかります。 ※今まで受講したことがない方が対象です。

やってみようかな？



| 曜日 | 時間 | 教室名 |
|-----|-------------|----------------------|
| 火曜日 | 16:30~17:30 | ジュニアヒップホップ ※小学生対象 |
| | 19:20~20:20 | ナイトフィットネス |
| 水曜日 | 16:30~17:30 | ジュニアヒップホップ ※小学生対象 |
| | 19:20~20:20 | ボディケア・ストレッチ |
| 木曜日 | 19:00~20:00 | フローヨガ |
| 金曜日 | 13:45~14:45 | フラダンス |
| | 19:20~20:20 | ピラティス |
| 土曜日 | 9:45~10:45 | やさしいピラティス |
| | 11:00~12:00 | ステップex&バーベル |
| | 18:00~19:00 | シンプルヨガ |
| | 19:15~20:15 | ナイトフィットネス |

<健康サポート教室も 1 回体験が可能です。>

| | | | |
|------------|-----------------|--------------------|-----------------|
| 初めての筋活教室 | 火曜日、15:15~16:15 | 高齢者のための 体力づくり教室 | 水曜日、14:00~15:00 |
| サルコペニア予防教室 | 水曜日、15:15~16:15 | ひざの機能アップ教室 | 木曜日、14:30~15:30 |
| こしの機能アップ教室 | 金曜日、15:15~16:15 | 生活習慣改善運動教室 | 土曜日、15:30~16:30 |

健康サポート教室は、各教室で体験料金が異なりますので、詳細はスタッフへお問い合わせください。

<自由参加プログラム>

プログラムの実施にあたって、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、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。

受付、及び抽選方法等について

| | |
|---------|--|
| 定員 | 35人 |
| 整理券配布時間 | プログラム開始20分前まで ※整理券配布時間終了までに定員に達しない場合は、先着順で定員までお受けいたします。 |
| 整理券配布場所 | 受付カウンター（施設利用受付時に配布） |
| 抽選方法 | 公開抽選 |
| 抽選場所 | 運動フロア内カウンター |
| 抽選結果 | 館内放送でご案内します。 |

※整理券配布にあたっての注意事項

- ・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。
- ・先着順ではございません。



<< 週間プログラム >>

| | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日 |
|----|----------------------------------|-----------------------------------|-----------------------------------|--|----------------------------------|----------------------------------|
| 午前 | | | 11:20-11:50 かんたんエアロ 担当：きしべ | | | 11:20-11:50 かんたんエアロ 担当：交代制 |
| 午後 | 14:20-14:50 かんたんエアロ 担当：くぼた | 13:00-13:30 かんたんエアロ 担当：ながはま | | 13:00-13:30 かんたんエアロ 担当：さとう | 14:20-14:50 かんたんエアロ 担当：交代制 | |
| 夜間 | | | 18:00-18:30 かんたんエアロ 担当：ながはま | <あらかじめご了承ください> ●プログラム時間は30分間に変更となっております。 ●プログラム担当者が変更になる場合がございます。 ●スタジオプログラムはお客様の安全を考慮し、開始後10分以降は入室をお断りしております。 ●当面の間、祝日のプログラムは中止いたします。 | | |

<< 土曜・日曜・祝日のエアロビクス担当者 >>

| | | | |
|-----|------|------|------|
| 土曜日 | 7/17 | 7/24 | 7/31 |
| 担当者 | さとう | いちおか | ぬかや |

| | | | | |
|-------|------|------|------|------|
| 日曜・祝日 | 7/18 | 7/22 | 7/23 | 7/25 |
| 担当者 | ながはま | ながはま | くぼた | さとう |