

★健診フロア（3階）のご案内★

＊女性のフレッシュ健診＊

健康診断の受診機会の少ない女性を対象にした骨密度測定を含む健康診断♪

- 対象：18～39歳の女性(札幌市内にお住まいの方、あるいは札幌市内に勤務されている方)
- 実施日：4月…2日、9日、16日、23日の火曜日
- 料金：2,000円
- 受付時間：①8：30～9：00 ②9：00～9：30
- 検査項目：身体計測、血液検査、尿検査、聴診、骨密度測定
 - ※1 糖尿病のより詳しい血液検査「ヘモグロビンA1c」を、追加(+770円)で受ける事が可能です。
 - ※2 ※1を追加で受けていただくと、「健康度測定 簡易J-1」(3,000円)の受診ができます。
- 所要時間：検査開始から1時間半程度です。(結果は後日郵送致します)

☆お子さまとご一緒でも受診できます☆
(検査時にはスタッフがお子さまをお預かりいたします。)

ホームページ・お電話にて受付中★

栄養＆健康相談

施設利用料のみで
どなたでも相談できます！

管理栄養士による**栄養相談**と保健師による**健康相談**を下記日程にて実施しております。ご希望の方は4階受付にお申し出ください。(予約不要)

〈4月日程〉

5日(金)15：00～16：00
9日(火)11：00～12：00
19日(金)15：00～16：00
23日(火)11：00～12：00

相談場所：4階図書コーナー

☆体力測定

体力測定・栄養指導・保健指導の実施、
個別運動プログラムを作成します

対象：運動に支障のない18歳以上の方
曜日：火曜日(4/2、4/9、4/16、4/23)
時間：13：00～(先着3名)
料金：2,500円

測定内容 (①～③は当日、④は後日に行います。)

- ①身体計測…身長・体重・血圧・体脂肪・腹囲
- ②体力測定…握力・柔軟性・平衡性・脚筋力・筋持久力・全身持久力
- ③結果説明…運動指導士・管理栄養士・保健師
- ④個別運動プログラムの作成・指導(後日)
(当日は施設利用料金390円が必要となります)

お申込み方法(事前予約制・先着順)

- ①火曜日の予約：随時受付中。電話または来館にて♪
- ②奇数月の最終日曜日の予約
電話または来館にてお申込み下さい♪

中央健康づくりセンター 運動フロア(4階) 利用案内

4月号





利用料金・利用時間のご案内

利用料金：390円/1回 ●回数券(6枚綴りで1,950円★1枚分お得！)

利用時間：火・木 9:30~21:00 水・金・土 9:30~20:30 日・祝 9:30~18:00

休館日：月曜日(4月1日・8日・15日・22日・29日)、年末年始(12月29日~1月3日)

住所：〒060-0063 札幌市中央区南3条西11丁目 電話 562-8700 FAX 562-2130

| 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日・祝 |
|---|---|---|---|---|--|
| 11:00~11:50 かんたん エアロビクス 担当:五十嵐 有貴 2日→岸部 | 11:00~11:50 エンジョイ エアロビクス 担当:大橋 郁美 | | 11:10~12:00 かんたん エアロビクス 担当:糠谷 友美 |  | 11:00~12:00 かんたんエアロ &リラックス ポール60 担当:下記③ |
|  4月から開始時間が 30分早くなります! → | | 12:30~13:20 かんたん エアロビクス 担当:小塚 亜沙 25日→恩田 |  | 14:00~14:50 エンジョイ エアロビクス 担当:下記① | |
| 18:15~19:05 かんたん エアロビクス 担当:恩田 睦 23日→柳田 | 18:05~19:05 脂肪燃焼! ミックスエアロ 担当:岸部 昌江 | 18:15~19:05 エンジョイ エアロビクス 担当:津川 莉菜 | 18:30~19:00 30分! らくらくエアロ 担当:柳田 一彰 | 15:00~15:40 40分! 集中筋トレ 担当:下記② |  |

●土曜日エンジョイエアロビクス 担当 6日:五十嵐 13日:小塚 20日:大橋 27日:柳田

●土曜日40分!集中筋トレ 担当 6日:糠谷 13日:柳田 20日:津川 27日:大橋

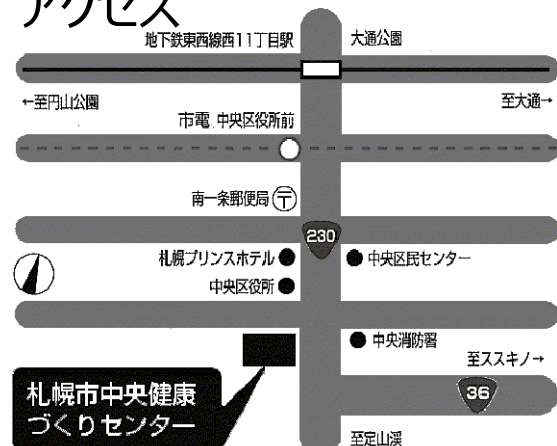
○日曜祝日かんたん&リラックスポール60 担当 7日:岸部 14日:大橋 21日:五十嵐

28日:恩田 30日:糠谷

※自由参加プログラム担当者は変更する場合がございます。ご了承ください。

| プログラム名 | 難易度 | 内容 |
|-----------------|-----|--|
| 30分!らくらくエアロ | ★ | 超初心者向き、ゆっくりなリズムに合わせて動きます。 |
| かんたんエアロビクス | ★ | リズムに合わせて楽しく体を動かします。初心者・高齢者の方におすすめです。 |
| かんたん&リラックスポール60 | ★ | かんたんエアロビクス・筋トレ40分+リラックスポール20分!! |
| 40分!集中筋トレ | ★ | ダンベル・チューブ・ギムニクポールなどを使用した筋トレ中心のプログラムです。 |
| エンジョイエアロビクス | ★★ | エアロビクスに少し慣れた方におすすめです♪ |
| 脂肪燃焼!ミックスエアロ | ★★★ | エンジョイエアロビクスに筋トレをミックスさせ、さらに脂肪燃焼を目指します! |

アクセス



<主な交通機関>

- ・地下鉄 東西線西11丁目駅 2番出口から徒歩約5分
- ・市電 中央区役所前下車 徒歩約3分
- ・じょうてつバス 真駒内線「南54」「南64」「南4」
中央区役所下車 徒歩約2分
- ・JRバス 啓明線「西53」中央区役所下車 徒歩約2分

※立体駐車場もございます

車高1.53m以下、車幅1.80以下の乗用車をご利用いただけます



一般財団法人 さっぽろ健康スポーツ財団

◆教室募集のご案内◆

…メディカルフィットネス教室…

～健康度測定を受診済みの方が受講可能な教室です～

| 教室/内容 | 開催日時・対象 | 回数 | 定員 | 受講料 | 申込 |
|---|---|-----|-----|---------|---------------------------------------|
| からだスッキリ！教室 簡単なエアロビクス運動、筋力トレーニング、コンディショニングなどを行い、併せて生活習慣を見直すための生活(保健師)・栄養士(管理栄養士)・運動(運動指導員)の各専門スタッフがサポートします | 昼コース☆(木曜) | 10回 | 20名 | 12,200円 | 4/13(土)まで ※先着順となります |
| | 日程：4/18～6/27(5/2 休み) 時間：13：30～14：30 対象：運動に支障がなく、体重を減らしたいと考えている 16歳以上の方 | | | | |
| | 夜コース★(火曜) | 10回 | 12名 | 12,200円 | 4/10(水) 9:00より 電話にて受付 ※先着順となります |
| | 日程：5/21～7/23 時間：19：00～20：00 対象：運動に支障がなく、体重を減らしたいと考えている 16歳以上の方 | | | | |

★…有料運動教室…★

～どなたでもお申し込み頂けます♪～

| 曜日 | 教室/内容 | 開催日時・対象 | 回数 | 定員 | 受講料 | 締切 |
|----|--------------------------------|------------------------------|----|-----|--------|---------|
| 日 | 日曜朝のゆったりヨガ | 日程：5/26・6/9 | 2回 | 20名 | 1,270円 | 5/14(火) |
| | ヨガポーズと呼吸に意識を向けながら身体と心をほぐしていく教室 | 時間：10：00～11：00 対象：16歳以上の方 | | | | |

※1回体験640円

↓お申し込み方法↓

内申込用紙（備え付けの用紙にてお申し込みください）

はがき（はがきは1教室1人1枚まで）

Eメール central-school@shsf.jp

上記アドレスにはがきと同様の必要事項を記入の上、

送信してください。

| | |
|---|--|
| <input type="text" value="060-0063"/> 札幌市中央区 南3条西11丁目 中央健康づくりセンター行 ※官製ハガキ | 必要事項 ①教室名 （曜日・コース） ②名前（フリガナ）・性別 ③生年月日・年齢 ④郵便番号・住所 ⑤電話番号 |
|---|--|

メールでの申込が完了しましたら、申込完了の返信をしております。

返信がない場合は締切り前にご連絡ください。



運動教室追加募集のご案内

| 曜 日 | 時 間 | 教 室 名 |
|-----|-------------|---|
| 火曜日 | 9:45~10:45 | 座って健康体操 |
| | 12:00~13:00 | 二十四式太極拳 (火) |
| | 16:30~17:30 | こども☆ヘルシースクール ※受講料 8,380 円 |
| | 19:15~20:15 | ピラティス |
| 水曜日 | 13:45~14:45 | 二十四式太極拳 (水) |
| | 16:30~17:30 | うごこう! キッズ教室☆ 5、6 歳、小1、小2 コース ※受講料 10,340 円 |
| | 19:15~20:15 | ストレッチヨガ |
| 木曜日 | 9:45~10:45 | ストレッチ体操 |
| | 11:00~12:00 | ステップ&コアコンディショニング |
| | 16:20~17:10 | 楽しく☆運動遊び 5、6 歳、小1 コース |
| | 19:00~20:00 | むくみもスッキリ! 体幹ヨーガ |
| 金曜日 | 13:00~14:00 | ステップ ex&バーベル |
| | 16:00~17:00 | キッズジャズヒップホップ |
| 土曜日 | 9:45~10:45 | 健美操 |
| | 11:00~12:00 | ステップエクササイズ |

※別途、参加の都度、施設利用料が必要です。

各教室 週 1 回 (全 11 回) 受講料 : **5,890 円**

～お申込み方法～

お電話または直接ご来館ください。定員になり次第、締切りとさせていただきます。

※当ページに記載のない運動教室の空き状況等につきましてはスタッフまでお気軽にお尋ねください。運動教室のプログラム内容につきましては、ホームページまたは館内チラシをご覧ください。

GWの開館時間

| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|--|-------------|----------------------|-------------------|-------------------|-------------------|-------------------|
| 4/28 9:30~18:00 | 4/29 休館日 | 4/30 9:30~18:00 | 5/1 9:30~18:00 | 5/2 9:30~18:00 | 5/3 9:30~18:00 | 5/4 9:30~18:00 |
| 5/5 無料開放 「さっぽろスポーツDAY」 9:30~18:00 | 5/6 休館日 | 5/7(火)からは通常のご利用時間です。 | | | | |

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。

※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 | 体力測定 |
| 身体計測 | 食生活分析 |
| 血圧 | 総合指導 |
| | 安静時心電図 |
| | 運動負荷心電図 |



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

- 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200円（東センターは100円）

<2回目以降>

- 受診後の1年間1回200円（東センターは100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85cm以上またはBMI25以上 ・女性：腹囲90cm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130mmHg以上または拡張期血圧85mmHg以上 b. 中性脂肪150mg/dl以上またはHDLコレステロール40mg/dl未満 c. 空腹時血糖100mg/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

札幌市健康づくりセンター指定管理者

中央健康づくりセンター ☎ 562-8700 (火曜日～土曜日 8:45～17:15)