

令和 2 年 (2020 年) 7 月 20 日

一般社団法人札幌市医師会

会長 松家 治道 様

札幌市保健所長 三觜 雄

「医療機関との連携による運動習慣化促進事業」

第 1 回実行委員会の開催について (ご報告)

時下、貴職におかれましては、ますますご清祥のこととお喜び申し上げます。

日頃より、本市の保健福祉行政の推進につきまして、格別なるご理解とご協力を賜り、厚くお礼申し上げます。

このたび、貴会からご推薦いただいた沖田孝一様に委員としてご出席いただき、令和 2 年 7 月 14 日 (火) に標記実行委員会を開催しましたのでご報告いたします。

また、同委員会では、市内医療機関に対し、別添資料により事業のご協力を依頼させていただくこととなりましたので、併せてご報告いたします。

今後とも「医療機関との連携による運動習慣化促進事業」へのご理解とご協力を賜りますようお願い申し上げます。

記

1 実行委員会資料

別添 1 のとおり

2 市内医療機関宛ての協力依頼

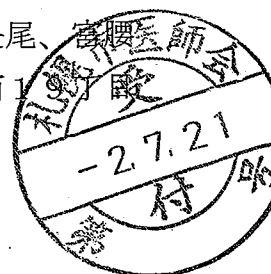
別添 2 のとおり

※市内約 1,600 か所の医療機関へ 7 月 20 日 (月) ~ 22 日 (水) にかけて発送予定

【事務局】

札幌市保健福祉局保健所 健康企画課 伊藤、長尾、

電話 011-622-5153 札幌市中央区大通西 1



各医療機関代表者 様

札幌市長 秋元 克広

「医療機関との連携による運動習慣化促進事業」の事業開始に伴う
事業参加者のご紹介について（依頼）

平素より本市の保健福祉行政にご理解とご協力を賜り厚くお礼申し上げます。

この度、札幌市では、生活習慣病や運動器疾患をもつ患者様に対し、医療機関と連携し、運動習慣化の促進を図る標記事業を開始することといたしました。

つきましては、本事業の趣旨をご理解いただくとともに、対象となる患者様のご紹介にご協力くださいますようお願い申し上げます。

ご多用中恐縮に存じますがご協力を賜りますよう、よろしくお願い申し上げます。

記

1 事業概要

医療機関からご紹介いただいた生活習慣病や運動器疾患をもつ患者様に対し、約 3 か月間の教室（運動指導等）と健康体力測定（教室前後に実施）を行い、評価結果を医療機関と共有しながら、運動の習慣化を促進し、生活習慣病の予防や介護予防を図る事業です。

2 対象となる方

生活習慣病（予備群・治療中等）又は運動器疾患（変形性膝関節症、腰痛症等の膝・腰の疾病）のある方で運動が可能な方

3 教室の種類

2つのコース（全 12 回の教室等）を用意し、各コースで 3 クールを実施いたします。

- ・生活習慣病コース 「メタボ☆チャレンジ」 定員 60 名（昼コース 15 名×3 クール
夜コース 5 名×3 クール）
- ・運動器疾患コース 「ロコモ★チャレンジ」 定員 60 名（10 名×2 クラス×3 クール）

※ 各クルールの期間及びクール毎のご紹介の締切日は、裏面 6 をご参照願います。

4 教室受講料金

3,000 円 ※ 10 回の教室と 2 回の健康体力測定（教室前後に実施）を含めた料金

5 ご紹介の流れ

運動負荷心電図や血液検査を含むメディカルチェックや体力測定、理学療法評価等を実施

- ① 対象となる患者様に対し、同封のリーフレットにて事業を紹介
- ② 利用を希望された患者様について、同封の参加連絡票（診療情報提供書）を札幌市保健所に送付（裏面担当宛て。診療情報提供料（I）250 点を算定いただけます。）
- ③ 札幌市保健所から情報を受けた中央健康づくりセンターより患者様に連絡し、受講するクルールの調整等を行い、受講スタート
- ④ 終了後、受講状況や測定値等の評価結果をまとめ、紹介いただいた医療機関に報告


6 各クールの期間と紹介締切日

	期間 (健康体力測定の実施を含む)	ご紹介の締切日
第1クール	8月中旬～11月中旬	8月13日 (木)
第2クール	8月下旬～12月上旬	8月20日 (木)
第3クール	9月中旬～12月下旬	9月10日 (木)

※ 患者様には、いずれかのクールを選択し受講いただきます (3クールを通して受講するものではありません)。

※ 紹介締切日を過ぎた場合でも、定員に空きがあり、教室開始前に健康体力測定を実施できる場合は、ご紹介いただけますので、7のお問合せ先までご連絡ください。

※ 定員を超えた場合は、参加連絡票のご提出があっても、ご参加いただけない場合があります。定員到達状況は、中央健康づくりセンターホームページよりご確認ください。

中央健康づくりセンター	検索 
-------------	--

URL: <https://www.sapporo-sport.jp/sapporo-kenkoc>

7 実施場所及びお問合せ先

札幌市中央健康づくりセンター (札幌市中央区南3条西11丁目331)
電話 (011) 562-8700

8 添付資料

- ・医療機関向け事業案内 (冊子)
- ・リーフレット (A3カラー) 5部
- ・参加連絡票 (診療情報提供書)
- ・参加連絡票 (診療情報提供書) の記載例

9 その他

- ・事業内容の詳細は、同封のリーフレットや医療機関向け事業案内 (冊子) をご参照願います。
 - ・参加連絡票 (診療情報提供書) やリーフレットは、上記の中央健康づくりセンターホームページよりダウンロードいただけます。
- リーフレットが不足する場合は、下記担当までご連絡ください。

本事業は、スポーツ庁の補助金を受け開始した事業であるため、非常に低料金で専門的な教室の受講や測定を行える内容となっております。

健康づくりセンターでは、市民の方々に安心してご利用いただけるよう、感染対策に細心の注意を払い運営しておりますので、多くの患者様のご紹介を心よりお待ちしております。

【担当】

札幌市保健所健康企画課難病医療係
宮腰・長尾・伊藤
〒060-0042

札幌市中央区大通西1.9丁目 WEST19-2階
電話 (011) 622-5153 FAX (011) 622-7223

【令和2年度スポーツ庁補助事業】

医療機関との連携による 運動習慣化促進事業

<目次>

1	目的	1
2	実施主体および連携機関	1
3	事業内容	1
4	事業の参加申込み方法	3
5	健康づくりセンターの教室内容等	4
6	報告	5
7	その他	6

1 目的

医療機関と連携した地域における運動の習慣化を目的とし、医師から運動を勧められている生活習慣病の予備群や治療中等の方、運動器疾患を持っている方（膝痛・腰痛等）に対し、医療機関と札幌市健康づくりセンターとが連携して、患者の疾病コントロールや運動機能を維持・改善につながる効果的な運動の習慣化を促進します。

2 実施主体および連携機関

本事業は、札幌市が実施主体となり、札幌市健康づくりセンターの指定管理者である一般財団法人札幌市スポーツ協会と協働して実施し、医療機関と連携して行います。

3 事業内容

対象者が本事業への参加を希望した場合、医療機関は札幌市保健所（健康づくりセンター）に対象者の情報を提供します。

健康づくりセンターは、対象者に対して効果的な運動の習慣化を目指し、健康体力測定や運動教室、健康講座等を実施します。

(1) 事業対象者

札幌市在住で医療機関（主治医等）から紹介された方

ア 高血圧、糖尿病、肥満などの生活習慣病（予備群や治療中等）の疾病のある方で運動が可能な方

イ 変形性膝関節症、腰痛症などの運動器疾患（膝・腰）の疾病のある方で運動が可能な方

(2) 事業参加人数

120名

○ 生活習慣病コース「メタボ☆チャレンジ」 60名（昼コース15名×3クール、夜コース5名×3クール）

○ 運動器疾患コース「ロコモ★チャレンジ」 60名（10名×2クラス×3クール）

(3) 実施期間

令和2年7月～令和3年2月

7月	実行委員会、医療機関等へ周知、募集開始
8月中旬～12月	教室3クール実施
1月	報告書作成
2月	スポーツ庁への報告

(4) 実施場所

札幌市中央健康づくりセンター

〒060-0063 札幌市中央区南3条西11丁目331 電話011-562-8700

(5) コース設定

ア 生活習慣病コース「メタボ☆チャレンジ」

昼コース	運動教室	健康講座
1クール	土曜日 16:00~17:00	木曜日 13:00~14:00
2・3クール	木曜日 13:00~14:00	

夜コース	運動教室	健康講座
1クール	火曜日 19:00~20:00	木曜日 19:00~20:00
2・3クール	木曜日 19:00~20:00	

イ 運動器疾患コース「ロコモ★チャレンジ」

	運動教室	健康講座
1クール	火曜日 11:45~12:45	木曜日 13:00~14:00
	金曜日 11:45~12:45	
2・3クール	水曜日 11:45~12:45	
	土曜日 14:00~15:00	

(6) 実施回数

ア 各コース全12回 ※1回1時間程度

初回・終回測定	運動教室	健康講座
2回	5回	5回

イ 各コース3クールを実施

1クール	2クール	3クール
8月中旬~11月中旬	8月下旬~12月上旬	9月中旬~12月

(7) 各コースのプログラム概要

- 運動実践前に健康体力測定(運動負荷心電図検査を含むメディカルチェック、体力測定、理学療法評価等)を実施
- 参加者の健康状態に合わせた運動指導
- 集団での運動教室及び健康講座の実施
- プログラム終了時に再度測定を実施し、運動効果を参加者と一緒に確認
- 評価結果を医療機関と共有し、連携して運動の習慣化を促進

<教室1クール例>

初回 健康体力測定	教室開始前2週間以内に実施	
教室 約3ヶ月	1週目	運動教室①初回オリエンテーション・運動実技
	2週目	健康講話+運動実技①
	3週目	運動教室②
	4週目	健康講話+運動実技②
	5週目	運動教室③
	6週目	健康講話+運動実技③
	7週目	運動教室④
	8週目	健康講話+運動実技④
	9週目	健康講話+運動実技⑤
	10週目	運動教室⑤
終回 健康体力測定	教室終了後2週間以内に実施	

(8) 事業参加費用(各コース前後に行う測定等を含む)

1クール:3,000円 ※受講日の施設利用料は不要です。

4 事業の参加申込み方法

本事業への参加を希望する患者様がいらっしゃる場合は、患者様から情報提供等の必要な同意を得たうえで、【様式1】の参加連絡票(診療情報提供書)により、医療機関から札幌市保健所に対し、患者情報の提供及び参加希望の連絡を行います。

(1) 医療機関からの参加連絡票の提出

対象者の情報提供は、医療機関から札幌市保健所へ【様式1】を送付することにより行います。
情報提供については本人の同意を得てください。

【様式1】・・・「運動習慣化促進事業」参加連絡票(診療情報提供書)

中央健康づくりセンター
ホームページからダウンロードできます。

※【様式1】は、札幌在住の方について、医療機関において本事業の「参加連絡票(診療情報提供書)」を作成し、札幌市保健所に情報提供いただける場合は、診療情報提供料(I)の算定を行えます。
点数は250点。自己負担分は患者様への請求となります。

※医療機関の通常の診療情報提供書と異なり、【様式1】は参加連絡票右下に、患者様からの承諾のサインが必要です。

■ 申込・送付先 ■

札幌市保健所 健康企画課難病医療係

〒060-0042 札幌市中央区大通西19丁目(WEST19)

電話 622-5153

<お申込みの締切日(保健所必着)>

1クール	2クール	3クール
8月13日	8月20日	9月10日

※締切日を過ぎても、定員に空きがあり、初回測定が教室開始前までに実施できる場合はお申込みが可能ですので、中央健康づくりセンター(011-562-8700)までお電話等でお問い合わせください。

※定員を超えた場合は、お申込みがあってもご参加いただけない場合があります。

定員到達状況は、中央健康づくりセンターホームページよりご確認ください。

中央健康づくりセンター

検索

URL: <https://www.sapporo-sport.jp/sapporo-kenkoc>

(2) 札幌市保健所から健康づくりセンターへ情報提供

札幌市保健所は、【様式1】を受け取り後、健康づくりセンターへ情報提供を行います。

(3) 健康づくりセンターから参加希望者への案内(連絡)

健康づくりセンターは、情報提供を受けた内容と各コースにおける申し込み状況を踏まえ、参加希望者に連絡して事業内容等について説明し、参加案内を行います。

- 事業内容の説明
- 参加コース、参加クールの調整
- 初回健康体力測定の日程調整
- 健康体力測定の案内・問診等の送付

5 健康づくりセンターの教室内容等

(1) 健康体力測定

ア メディカルチェック・測定内容

		メタボチャレンジ	ロコモチャレンジ
コース受講前測定	共通	<ul style="list-style-type: none"> ・総合問診 ・尿検査 ・血圧測定 ・形態測定（身長、体重、体脂肪、腹囲） ・血液検査（貧血、肝機能・腎機能、糖、脂質） ・安静時心電図 ・運動負荷心電図 ・体力測定（握力、脚筋力、上体おこし、片足立ち、長座位体前屈） ・総合指導（医師、保健師、管理栄養士、理学療法士、健康運動指導士からの結果説明） ●アンケート 	
	コース別	<ul style="list-style-type: none"> ・体成分測定 ・日常活動量測定（ライフコーダ） 	<ul style="list-style-type: none"> ・理学療法評価（VAS,関節可動域など） ・痛みの質問票 ・TUG ・歩行速度
コース受講後測定	共通	<ul style="list-style-type: none"> ・総合問診 ・血圧測定 ・形態測定（身長、体重、体脂肪、腹囲） ・血液検査（糖、脂質） ・安静時心電図 ・運動負荷心電図 ・体力測定（握力、脚筋力、上体おこし、片足立ち、長座位体前屈） ・総合指導（医師、保健師、管理栄養士、理学療法士、健康運動指導士からの結果説明） ●アンケート 	
	コース別	<ul style="list-style-type: none"> ・体成分測定 ・日常活動量測定（ライフコーダ） 	<ul style="list-style-type: none"> ・理学療法評価（VAS,関節可動域など） ・痛みの質問票 ・TUG ・歩行速度

イ エントリー判定

※運動の実施により状態の悪化が考えられる場合、参加を中止することがあります。

健康体力測定の結果により健康づくりセンターの医師が事業への参加中止を判断する目安

運動療法の禁忌	<ul style="list-style-type: none"> ・コントロールされていない循環器疾患（重症心不全、重症高血圧など） ・手術適応のある心臓弁膜症 ・糖尿病で重篤な合併症があるもの（末期腎不全、新鮮な眼底出血）、糖尿病のコントロールが極端に悪い状態 ・呼吸疾患で息切れ・呼吸困難がつよいもの ・重篤な臓器障害（重症貧血、非代償性肝硬変など） ・認知機能の低下により参加が困難なもの ・運動により悪化する医学的な状態 ・医師により運動の制限が必要と判断されたもの
---------	---

(2) 運動プログラム

ア 個別対応

- ①参加者の個別記録を作成し、適宜、管理や評価等を行う。
- ②参加者の心身の状況や意欲等に応じ、健康づくりセンターの運動フロアや近隣の体育施設等の利用を紹介する等、自主的な運動習慣化の促進を図る。
- ③施設での自主的な運動をすることが困難な方には、日常でできる生活活動量を増やす方法を伝え、活動量計（ライフコーダ）で毎日の歩数の確認をすることで体を動かすことへの意欲を高める。
- ④相談内容に応じた職種の職員による相談支援を行う等、参加者に対するフォローアップを行う。

イ 運動教室

①運動プログラム

	生活習慣病コース「メタボ★チャレンジ」	運動器疾患コース「ロコモ★チャレンジ」
運動の種目	<ul style="list-style-type: none"> ●有酸素系（エアロビクス体操、ウォーキングなど） ●レジスタンストレーニング（下肢中心） ●ストレッチング ●自宅でできる運動の紹介 など 	<ul style="list-style-type: none"> ●レジスタンストレーニング（膝痛・腰痛予防に必要な筋トレ） ●動作トレーニング ●ストレッチング ●自宅でできる運動の紹介 など
個々の取組	活動量計（ライフコーダ）を使用し、日常的にウォーキングを取り入れるなどして毎日の活動量を記録してもらい、来館時にデータをプリントして自身の活動量についてフィードバックする。	理学療法士による身体機能評価を行い、現在の体の状態をフィードバックして、自身にとって必要な運動種目などを明確にする

■運動開始前の注意点■

以下に該当する場合は、運動を控える

- ・ 安静時に収縮期血圧160 mmHg 以上、または拡張期血圧100mmHg 以上である場合
- ・ 安静時脈拍数が110 拍/分以上、または50 拍/分以下の場合
- ・ いつもと異なる脈の不整がある場合
- ・ 関節痛など慢性的な症状の悪化
- ・ その他、体調不良などの自覚症状を訴える場合

■運動中の注意点■

以下に該当する場合は、運動を中止する

- ・ 胸痛・動悸
- ・ めまいふらつき
- ・ 冷や汗・強い空腹感やふるえ
- ・ いつもと違う強い疲れ
- ・ 関節や筋肉の強い痛み
- ・ その他、体調不良などの自覚症状を訴える場合

(3)健康講座

内容：講話 30 分＋運動実技 30 分（健康運動指導士または健康運動実践指導者、理学療法士）

	内容	担当	木曜日 ①13:00-14:00	②19:00-20:00
1	ひざ痛予防～正しい動作を身につける～	理学療法士	8月27日	11月12日
2	運動で心とからだイキイキ！	保健師	9月10日	12月10日
3	夏バテ回復～上手な食べ方～	管理栄養士	9月24日	
4	運動の効果をプラスしよう！	医師	10月8日	
5	筋肉をつける～上手な食べ方～	管理栄養士	10月29日	

健康講座については、運動教室の日程と異なる曜日もあるため、昼・夜間いずれかの日程で参加可とする。

(4)自宅でできる運動の紹介

自宅で実施できる運動のテキストを配布します。

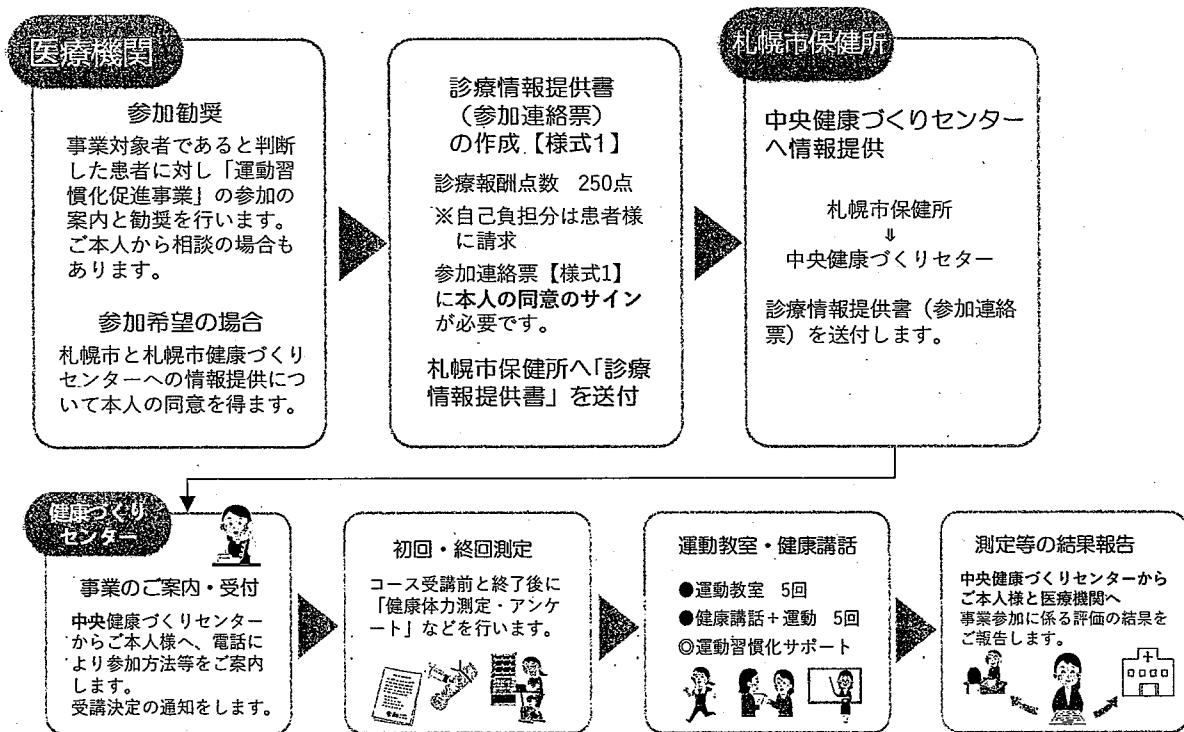
6 報告

参加者個々の事業評価結果を、紹介元の医療機関及び参加者へ報告します。

なお、各コースの終了前であっても、必要な場合は、紹介元となる医療機関への状況報告を行います。

7 その他

(1) 事業の流れ



(2) 傷害保険への加入

本事業における参加者(受講者)のケガや事故に対する補償として、札幌市スポーツ協会が保険会社と契約を締結したうえで、保険会社の審査に則った補償とします。

(3) 健康づくりセンターのご利用について

新型コロナウイルス感染拡大防止の取り組み	
入館時	① 体温測定 (非接触型) ② 体調確認 (ここ2週間以内について) <ul style="list-style-type: none"> ・最近の発熱、咳、くしゃみ、のどの痛みなど風の症状、解熱剤や風邪薬の服用 ・だるさ(倦怠感)、息苦しさ(呼吸困難) ・臭覚や味覚の異常 ・新型コロナウイルス感染陽性(疑い)の人と接触している可能性がある ・海外渡航歴がある ・海外渡航歴がある方との接触
施設利用時 利用者様へのお願い	① 施設内における有酸素運動以外のマスクの着用 ② こまめな手洗い、アルコール等による手指消毒 ③ 他の利用者、施設スタッフ等との距離(できるだけ2m以上)の確保 ④ 使用器具等の消毒の協力
スタッフ	① 出勤時に体温測定と体調確認 ② 全スタッフマスクの着用 ③ ソーシャルディスタンス ④ 各機器などの消毒・清掃(手袋着用) ⑤ 換気

(4) 健康づくりセンターから医療機関への連絡等について

各コース実施期間中、参加者の状況等について必要な場合は紹介元となる医療機関へ連絡させていただくことがありますので、参加連絡票(診療情報提供書)の「担当者 部署・氏名」には、健康づくりセンターと連絡の取れる方のご記載をお願いします。

運動不足
を実感
している方

コレステロール
中性脂肪
が高い方

高血圧
糖尿病
などで
治療中の方

肥満
生活習慣を
改善したい方

ひざ・こし
に不安のある方

お医者さまや健診で生活習慣の改善が必要と言われたら…

医療機関との連携による 運動習慣化促進事業

からだを動かすこと
はじめてみませんか

少しずつ
ずっとつづける
運動・スポーツ

メタボ☆チャレンジ

ロコモ☆チャレンジ

運動は苦手…今まで運動していない…何かしたいと思っている…
運動はいつも続かない…自分に合う運動がわからない…そんな方に！

筋力が落ちてきた感じがする…階段の上り下りがつらい…
運動はいつも続かない…自分に必要な運動がわからない…そんな方に！

コース対象 高血圧、糖尿病、肥満などの生活習慣病（予備群・治療中等）の疾病のある方で運動が可能な方

	☀昼コース	🌙夜コース
運動教室	●1クール 土曜日 16:00～17:00 ●2・3クール 木曜日 13:00～14:00	●1クール 火曜日 19:00～20:00 ●2・3クール 木曜日 19:00～20:00
健康講座	木曜日 13:00～14:00	木曜日 19:00～20:00
定員	各クール 15人	各クール 5人



生活習慣病の予防・改善のために、カラダに蓄積されている体脂肪を燃焼させる有酸素運動を中心に行います。筋力トレーニングも一緒に行い更に効果アップします♪

準備体操

有酸素運動

主にエネルギーを消費するエアロビクス運動やウォーキングなどを行います。

筋力トレーニング

太ももなど体の中でも大きな筋肉（特に下半身）を中心に行います。

整理体操

※ ※ ※ 各コース共通事項 ※ ※ ※

対象 札幌市在住で医療機関（主治医等）から紹介された方

日程
1クール 8月中旬～11月中旬
2クール 8月下旬～12月上旬
3クール 9月中旬～12月下旬
※各コース全12回（約3か月）
※1回1時間程度

※ご参加いただくクールは健康づくりセンターにて調整させていただきます。

内容
※初回 健康体力測定・アンケート
※運動教室 5回
※健康講座（講話＋運動）5回
※終回 健康体力測定・アンケート

場所 中央健康づくりセンター

参加料（各コース前後に行う測定等を含む）
3,000円
※受講日の施設利用料は不要です。



健康講座はこのようなテーマで「講話と運動」を行います！

コース対象 変形性膝関節症、腰痛症などの「ひざ・こし」に疾病のある方で運動が可能な方

	1	2
運動教室	●1クール 火曜日 11:45～12:45 ●2・3クール 水曜日 11:45～12:45	●1クール 金曜日 11:45～12:45 ●2・3クール 土曜日 14:00～15:00
健康講座	木曜日 13:00～14:00	木曜日 13:00～14:00
定員	各クール 10人	各クール 10人



関節に負担のかからない「動き方」を習得し、痛みの予防・改善のための筋力トレーニングを行いましょう♪

準備体操

機能トレーニング

イスからの立ち上がりや歩くなど正しいカラダの「動き方・使い方」を覚える動作のトレーニングを行います。

筋力トレーニング

ひざ痛や腰痛を予防するために必要な筋力トレーニングを行います。

整理体操

どうしたらいいの？

ひざ痛予防
～正しい動作を身につける～

運動で
心とからだイキイキ！

夏バテ回復
～上手な食べ方～

運動の効果
をプラスしよう！

筋肉をつくる
～上手な食べ方～

～ご利用の流れ～



【日程】

	初回測定	教室期間	健康講座	終回測定	お申込締切
1 ク ル ル	8月19日(水) ～ 8月22日(土)	メタチャレンジ 昼(土) 16:00～17:00 8月27日(木)～11月7日(土)	木曜日 昼13:00～14:00 夜19:00～20:00 ① 8月27日 ② 9月10日 ③ 9月24日 ④ 10月 8日 ⑤ 10月29日	11月18日(水) ～ 11月21日(土)	8月13日 保健所必着
		メタチャレンジ 夜(火) 19:00～20:00 8月27日(木)～11月10日(火)			
		ロコモチャレンジ 1(火) 11:45～12:45 8月27日(木)～11月10日(火)			
		ロコモチャレンジ 2(金) 11:45～12:45 8月27日(木)～11月13日(金)			
2 ク ル ル	8月26日(水) ～ 8月29日(土)	メタチャレンジ 昼(木) 13:00～14:00 9月3日(木)～12月3日(木)	木曜日 昼13:00～14:00 夜19:00～20:00 ① 9月10日 ② 9月24日 ③ 10月 8日 ④ 10月29日 ⑤ 11月12日	12月9日(水) ～ 12月12日(土)	8月20日 保健所必着
		メタチャレンジ 夜(木) 19:00～20:00 9月3日(木)～12月3日(木)			
		ロコモチャレンジ 1(水) 11:45～12:45 9月2日(水)～12月2日(水)			
		ロコモチャレンジ 2(土) 14:00～15:00 9月5日(土)～12月5日(土)			
3 ク ル ル	9月16日(水) ～ 9月19日(土)	メタチャレンジ 昼(木) 13:00～14:00 9月24日(木)～12月17日(木)	木曜日 昼13:00～14:00 夜19:00～20:00 ① 9月24日 ② 10月 8日 ③ 10月29日 ④ 11月12日 ⑤ 12月10日	12月23日(水) ～ 12月26日(土)	9月10日 保健所必着
		メタチャレンジ 夜(木) 19:00～20:00 9月24日(木)～12月17日(木)			
		ロコモチャレンジ 1(水) 11:45～12:45 9月24日(木)～12月16日(水)			
		ロコモチャレンジ 2(土) 14:00～15:00 9月24日(木)～12月19日(土)			

・・・お申し込みに関する注意点・・・

- お申し込みは医療機関から札幌市保健所(健康づくりセンター)へ行います。
- お申込み締切日に間に合わない場合は、直接「健康づくりセンター」までご連絡ください。
- 各コース途中からの受講や「運動教室のみ」または「健康講座のみ」のお申し込みはできません。
- 各コース定員を超えた場合、お申し込みがあってもご参加いただけない場合があります。
なお、定員到達状況は、中央健康づくりセンターホームページよりご確認ください。

札幌市中央健康づくりセンター

〒060-0063

札幌市中央区南3条西11丁目331

TEL(011)562-8700 FAX(011)562-2130

■主な交通機関

○地下鉄東西線「西11丁目」駅下車 徒歩5分

○市電「中央区役所前」駅下車 徒歩3分

○JRバス/啓明線【53】「中央区役所前」下車

■駐車場 50台



お問い合わせ

札幌市中央健康づくりセンター

TEL011-562-8700

中央健康づくりセンター

検索



【様式1】

(医療機関 → 札幌市保健所 → 札幌市中央健康づくりセンター)

紹介先医療機関等名

札幌市保健所長

医療機関との連携による運動習慣化促進事業
参加連絡票（診療情報提供書）

年 月 日

紹介元医療機関の所在地及び名称

電話番号

医師氏名

印

担当者 部署・氏名

連絡先

※担当者は、利用者の状況について健康づくりセンターと連絡の取れる方をご記載ください。

フリガナ 患者氏名	性別 男・女
患者住所	
電話番号	
生年月日 大・昭・平	年 月 日 (歳) 職業:

傷病名:

既往歴及び家族歴:

症状経過及び治療経過など（簡単な内容でかまいません）

現在の処方（お薬手帳等の写しがあれば添付でかまいません）

運動実施にあたっての注意事項や運動の指示があればご記入をお願いいたします。

参加希望コース

- 生活習慣病コース「メタボ☆チャレンジ」 昼コース
 生活習慣病コース「メタボ☆チャレンジ」 夜コース
 運動器疾患コース「ロコモ★チャレンジ」 コース

備考

上記の情報について、札幌市保健所へ提供されることに同意のうえ、上記コースの参加を希望します。

本人氏名

- 備考 1. 必要がある場合は詳細に記載して添付願います。
 2. 必要がある場合は画像診断のフィルム、検査の記録を添付願います。
 * この様式に奇りがたいときは、この様式に準じた別の様式を使用することができる。

【様式1】

(医療機関 → 札幌市保健所 → 札幌市中央健康づくりセンター)

紹介先医療機関等名
札幌市保健所長

記載例 ~メタボ☆チャレンジ~

ロコモ☆チャレンジの記載例は裏面をご参照ください。

医療機関との連携による運動習慣化促進事業 参加連絡票 (診療情報提供書)

令和2年 8月 28日

紹介元医療機関の所在地及び名称 〒060-0006 中央区北1条西1丁目1-

〇〇クリニック

病院名・住所・電話番号等は
スタンプでかまいません

電話番号 666-7777

医師氏名 ○ ○ ○ ○

印

担当者 部署・氏名 外来看護師 ○ ○ ○ ○

連絡先 666-8888

※担当者は、利用者の状況について健康づくりセンターと連絡の取れる方をご記載ください。

患者氏名	カネ コウ タロウ 健康太郎	性別	<input checked="" type="checkbox"/> 男 ・ <input type="checkbox"/> 女
患者住所	札幌市中央区南3条西1丁目1-1-1001号室		
電話番号	090-1111-2222		
生年月日	大・昭・平 45年 5月 5日 (50 歳) 職業: 会社員		

傷病名: #1) 2型糖尿病、 #2) 脂質異常症

既往歴及び家族歴: 父、母も糖尿病。

症状経過及び治療経過など (簡単な内容でかまいません)

2019年8月当科初診。BS220、HbA1c10.1%、BMI29.0。内服開始し、血糖値100mg/dl前後で経過。現在、HbA1c6%台後半で経過。腎症I期、網膜症の合併症はなし。

現在の処方 (お薬手帳等の写しがあれば添付でかまいません)

別紙参照 (薬手帳コピーを添付)

運動実施にあたっての注意事項や運動の指示があればご記入をお願いいたします。

運動制限等は特にありません。

参加希望コース

<input type="checkbox"/>	生活習慣病コース「メタボ☆チャレンジ」 昼コース	希望コースの選択をお願いします
<input checked="" type="checkbox"/>	生活習慣病コース「メタボ☆チャレンジ」 夜コース	
<input type="checkbox"/>	運動器疾患コース「ロコモ☆チャレンジ」 コース	

備考

上記の情報について、札幌市保健所へ提供されることに同意のうえ、上記コースの参加を希望します。

本人氏名 健康太郎

備考 1. 必要がある場合は続紙に記載して添付願います。
 2. 必要がある場合は画像診断のフィルム、検査の記録を添付願います。
 * この様式に寄りがたいときは、この様式に準じた別の様式を使用することができます。

患者様の自署

【様式1】

(医療機関 → 札幌市保健所 → 札幌市中央健康づくりセンター)

紹介先医療機関等名
札幌市保健所長

記載例 ~ロコモ★チャレンジ~

メタボ☆チャレンジの記載例は裏面をご参照ください。

医療機関との連携による運動習慣化促進事業

参加連絡票 (診療情報提供書)

令和2年 8月 28日

紹介元医療機関の所在地及び名称 〒060-0006 中央区北1条西1丁目1-1

〇〇クリニック

病院名・住所・電話番号等はスタンプでかまいません

電話番号 666-7777

医師氏名 ○ ○ ○ ○



担当者 部署・氏名 理学療法士 ○ ○ ○ ○

連絡先 666-8888

※担当者は、利用者の状況について健康づくりセンターと連絡の取れる方をご記載ください。

フリガナ	ケン	コウ	ハナ	コ	性別	男	<input type="checkbox"/>	女	<input checked="" type="checkbox"/>
患者氏名	健	康	花	子					
患者住所	札幌市中央区南3条西1丁目1-1-1001号室								
電話番号	090-1111-2222								
生年月日	大	昭	平	25年	5月	5日	(70歳)	職業	主婦

傷病名: #1)腰部脊柱管狭窄症 #2)腰椎すべり症 #3)変形性膝関節症
#4)高血圧 #5)骨粗しょう症

既往歴及び家族歴: 乳房悪性腫瘍 (平成26年切除術)

症状経過及び治療経過など (簡単な内容でかまいません)

- 2018年に脊柱管狭窄症の手術
- 他院で降圧剤の処方あり
- 変形性膝関節症については経過観察

現在の処方 (お薬手帳等の写しがあれば添付でかまいません)

別紙参照 (薬手帳コピーを添付)

運動実施にあたっての注意事項や運動の指示があればご記入をお願いいたします。

参加希望コース

- 生活習慣病コース「メタボ☆チャレンジ」昼コース
- 生活習慣病コース「メタボ☆チャレンジ」夜コース
- 運動器疾患コース「ロコモ★チャレンジ」コース

希望コースの選択をお願いします

備考

上記の情報について、札幌市保健所へ提供されることに同意のうえ、上記コースの参加を希望します。

本人氏名 健康花子

備考 1. 必要がある場合は続紙に記載して添付願います。
2. 必要がある場合は画像診断のフィルム、検査の記録を添付願います。
* この様式に寄りがたいときは、この様式に準じた別の様式を使用することができる。

患者様の自署