

メディカルチェックで今の自分を把握しよう②



健康センターで実施している「健康度測定」では、メディカルチェックを実施し、今のご自身の健康状態をチェックします。今回は血液検査に注目します。

血液検査の結果から、体が現在どのような状況にあるのかを調べます。赤血球・ヘモグロビン等で貧血の有無を、コレステロールや中性脂肪等で血液中の脂質異常の有無を、AST・ALT・γ-GTPで肝機能を、クレアチニン等で腎機能を確認しています。検査の結果、基礎疾患の有無や現在の健康状態を数値から読み取ることができます。

もしも区やお勤めしている会社で実施した健康診断で、下記の14項目の血液検査の3か月以内の結果をお持ちであれば、健康度測定を5,000円で受けることが可能になります。健康診断を受診したら、この「健康度測定」のことを思い出していただいて、もう一步、健康へと踏み込んだ検査をぜひ受診してみてくださいね。

健康度測定 メディカルチェック 検査項目	
血圧測定 超音波骨密度測定 問診 診察 安静時心電図検査 運動負荷心電図検査	
血液検査 1. 白血球 2. 赤血球 3. ヘモグロビン 4. ヘマトクリット 5. 総コレステロール 6. 中性脂肪 7. HDLコレステロール 8. LDLコレステロール 9. AST(またはGOT) 10. ALT(またはGPT) 11. γ-GTP 12. 尿酸 13. クレアチニン 14. 血糖	
上記血液検査14項目の3か月以内の検査結果をお持ちの方は、Bコース(料金5,000円)の対象となります。	



・・・健康度測定のご案内・・・

実施日：金・土曜日の午前中(月4回程度) ※要事前予約
 内容：血圧測定、血液検査14項目、問診・聴打診、超音波骨密度測定、安静時心電図検査、運動負荷心電図検査 等
 料金：Aコース 7,000円
 Bコース 5,000円
 ※Bコースは、3か月以内の血液検査結果14項目をお持ちの方が対象です。
 問合せ：健康センター ☎3647-5402



スポーツ情報コーナー

サークル情報募集中!
 ●掲載料無料 審査あり
 区内活動団体のみ掲載可
 【問合せ】健康センター ☎3647-5402

☆ノルディックウォーキングクラブ 関東☆
 ノルディックウォーキングとは
 2本の専用ポールを使うことで、上半身も活発に使います。常に三点支持でウォーキングするため足腰の負担は軽減。非常に効果的でありながら、誰にでもできる優しいスポーツです。初心者の方にもJNFA公認インストラクターが丁寧に指導致します。
 みんなで楽しく歩きましょう。

講習会予定(毎月第3土曜日、午前中)
 場所：亀戸スポーツセンター
 講習内容及び参加費：
 ①初心者・初級者講習会 ¥500
 ②とにかく歩きたいNW ¥500
 ③スキルアップ講習会 ¥3000 (レンタルポール貸出あり ¥500)
 日時：10月17日(土)、11月21日(土)ともに 9:30~11:30
 ★イベント予定★
 チャリティーノルディックウォーキング
 場所：お台場(例年200名程ご参加いただいております)
 日時：12月6日(日) 9:30~12:30
 詳細は、ブログをご覧ください。⇒<http://nwck.exblog.jp/>
 連絡先 info.nwck@gmail.com (谷藤) 070-5564-8417 (村井)



応援します!あなたの健康づくり

フィットこうとうMINI

公益財団法人
江東区健康スポーツ公社
 〒135-0016
 江東区東陽2丁目1番1号 ☎3647-5402
 ホームページ <http://www.koto-hsc.or.jp/>



10月12日(月・祝)



区内の各スポーツセンターでは、体育の日にスペシャルイベントを多数開催します。当日申込みが可能な主なイベントのほんの一部をご紹介します。他にもたくさんのイベントを開催します。ホームページや、フィットこうとう等に掲載していますので、チェックしてみてくださいね♪

当日参加が可能なイベントはこちら

スポーツ会館	北砂1-2-9	TEL3649-1701
トランポリン	9:30~10:45	小学生以上
初代スポ館Brothers	13:00~14:00	
亀戸スポーツセンター 亀戸8-22-1 TEL5609-9571		
ゴザ1グランプリ	14:00~15:00	小学生以上
足ツボ体験コーナー	終日	どなたでも
東砂スポーツセンター 東砂4-24-1 TEL5606-3171		
水上ゴザ走り	11:00~11:50	小学生以上
ボールファイト 室内雪合戦	15:00~17:00	幼児~高齢者
有明スポーツセンター 有明2-3-5 TEL3528-0191		
施設内で大探索! 有明〇〇を探せ	10:00~14:00	どなたでも
浮島で遊ぼう	終日	小学生まで
深川北スポーツセンター 平野3-2-20 TEL3820-8730		
エアロ!エアロ!!エアロ!!!	16:25~17:40	一般
ビーチボール無料公開	18:30~21:30	どなたでも

◆ 深川スポーツセンターは改修工事のため閉館中です。
 ◆ ご質問は開催センターへ直接お問合せください。

★10/12 体育の日 トレーニング室・プールの無料公開について★

【トレーニング室】
 利用時間 9:00~21:50(最終入場は21:30)
 ・室内履きと運動のできる服装をご用意ください。
 ・トレーニング室は、中学生を除く15歳以上の方が利用できます。



【プール】
 利用時間 9:30~21:45(最終入場は21:30)
 ※スポーツ会館は、18:30~公開
 ・水着と水泳帽をご用意ください。
 ・おむつを使用していない概ね3歳以上の方がご利用いただけます。
 ・小学3年生までの方は18歳以上の保護者と一緒に入場してください。(保護者1人につき3人まで)
 ・小学4~6年生は2人以上か保護者同伴で入場してください。18時以降は保護者とご来館ください。



有明スポーツセンター 「ARIAKEハロウィンマーチ」

【問合せ】有明スポーツセンター ☎3528-0191

ARIAKEハロウィンマーチは、さまざまな仮装をし、途中の寄り道ポイントで「Trick or Treat」(お菓子をくれなきゃ、いたずらするぞ!)の合言葉とともにプレゼントをもらいながら、ベイエリアを巡るイベントです。

- 【日 時】10/25(日) 9:30集合
※小雨実施、雨天の場合は中止
- 【集合地】国際展示場駅周辺
- 【対 象】仮装をして約5km歩くことができる方
250人(抽選)
※小学生以下のお子様は、保護者の参加が必要
- 【参加費】500円(保険代込)
- 【コース】パナソニックセンターからベイエリアの商業施設やホテルを巡る約5kmのコースです。
- 【申込み】往復はがきに、代表者氏名・住所・電話番号・年齢、参加者全員の氏名・年齢を記入し、〒135-0063 有明2-3-5 有明スポーツセンターへ
- 【締 切】10/3(土) (必着)



亀戸スポーツセンター 「リバーサイドノルディックウォーキング」

【問合せ】亀戸スポーツセンター ☎5609-9571

ノルディックウォーキングは、ウォーキング専用が開発されたストックを両手に持ちながら歩くエクササイズです。歩行動作にストックを動かす上半身の動きが加わることで、エクササイズ効果がアップします。ストックを前へ前へと運ぶことにより生まれる軽快なリズムに促され、誰もが楽しくウォーキングエクササイズを実践することができます。

- 【日 時】11/3(火・祝) 10:00~12:00 (受付は9:00~9:40)
※小雨決行、荒天中止
- 【場 所】亀戸スポーツセンターとその周辺
- 【対 象】一般男女 50人 (申込順)
※身長120cm以上の方であれば、お子さんの参加も可
中学生以下の方は、保護者同伴
- 【参加費】100円 (保険代)
- 【申込み】10/16(金) 10:00~
亀戸スポーツセンター
☎5609-9571へ
電話または窓口まで (先着順)



亀戸スポーツセンター 「ハーフマラソン対策講座」

【問合せ】亀戸スポーツセンター ☎5609-9571

ハーフマラソン大会で2時間をなかなか切れない方！一緒にトレーニングを行い、江東シーサイドマラソンで2時間切りのタイムを目指しましょう！

- 【日 時】10/22・29(木) 19:30~21:00
11/ 7・21(土) 14:30~16:30 (全4回)
- 【場 所】亀戸スポーツセンターとその周辺
- 【対 象】16歳以上の区内在住・在勤・在学のハーフマラソン出場経験者で自己ベストが2時間~2時間15分程度の方
(第35回江東シーサイドマラソン当選者が優先)
- 【参加費】3,200円
- 【申込み】往復はがきに、①名前(ふりがな) ②住所③電話番号④年齢⑤性別⑥ハーフマラソン自己ベスト記録と大会名⑦第35回江東シーサイドマラソン大会出場権の有無を記入し、〒136-0071 亀戸8-22-1 亀戸スポーツセンター「ハーフマラソン対策講座係」へ
- 【締切日】9/30(水)必着 (抽選)
- 【講 師】鈴木美沙都氏
(第34回江東シーサイドマラソン大会10キロ優勝者)



スポーツ会館 連盟主催「達人への道」教室受講生募集!

【問合せ】スポーツ会館 ☎3649-1701

初心者の方から、「もう一段レベルを上げたい!」という中・上級者の方まで、ご参加いただけます。

《剣道教室》

- 【日 時】10/2(金)~10/28(水) (水・金 全8回)
- 【内 容】①小・中学生 18:20~19:30 (40人) 3,200円
②一般 19:30~20:30 (40人) 4,400円



《空手道教室》

- 【日 時】10/2(金)~10/28(水) (水・金 全8回) 18:30~20:00
- 【内 容】小・中学生(初心者 30人) 3,200円



《共通事項》

- ※いずれも小・中学生は保護者の送迎が必要
- 【申込み】往復はがきに①講座名②氏名(ふりがな)③住所④生年月日⑤性別⑥電話番号を記入し、〒136-0073 北砂1-2-9 スポーツ会館へ
- 【締 切】9/25(金)必着

『平成27年度 第2期教室』追加申込み受付中

現在、第2期教室の追加申込みを受け付けています。開講中の教室については、残り回数分の受講料で参加できます。教室の空き状況については、ホームページをご覧ください。各センターへお電話でご確認の上、受講料をお持ちになり窓口でお申込みください。

【問合せ】

施設名	TEL
スポーツ会館	3649-1701
深川スポーツセンター (仮事務所: 深川北スポーツセンター内)	3820-5881
亀戸スポーツセンター	5609-9571
有明スポーツセンター	3528-0191
東砂スポーツセンター	5606-3171
深川北スポーツセンター	3820-8730



★休館日のお知らせ★ 9/28(月) 10/13(火)
毎月第2・4月曜日は休館日です。祝日と重なった場合は、翌火曜日が休館日となります。

一般公開中止のお知らせ

下記の一般公開を中止します



施設名	日 時	室場名	中止種目など
木 ーツ会館	9/20(日) 9:30~11:45	プール	大プール全コース および小プール
	9/22(火・祝) 夜間	大体育室 小体育室	バレーボール バドミントン・卓球
	10/11(日)18:30~ 10/12(月・祝)18:30	プール	大プール全コース および小プール
	10/18(日) 9:30~11:45		
亀戸 ス ーツセンター	10/12(月・祝) 午前・午後	大体育室 小体育室	バドミントン・ソフトテニス 卓球
有明 ス ーツセンター	10/12(月・祝) 夜間	大体育室	フットサル
東砂 ス ーツセンター	9/22(火・祝) 午前・夜間	大体育室	午前: バドミントン 夜間: ビーチボール
	10/4(日) 午前・午後	大体育室	午前: 卓球・バレーボール 午後: 卓球・バドミントン
	10/12(月・祝) 全日	大体育室	午前: 卓球・バドミントン 午後: 卓球・バドミントン 夜間: バスケットボール
深川北 ス ーツセンター	10/12(月・祝) 夜間	体育室	バドミントン・卓球