

メディカルチェックで今の自分を把握しよう③



健康センターでは、「健康度測定」を実施しています。ここでは、今のご自分の健康状態を把握するため、メディカルチェックを行います。今回は、メディカルチェックを受けた結果の通知に注目していきます。

メディカルチェック結果通知では、大きく分けて①～④のことが判ります。

① 血圧、骨強度、血液検査、安静時・運動負荷心電図検査等の結果を表示します。

② 検査結果や既往歴等を踏まえてA～Dの判定を出します。この判定結果により、健康センタートレーニングルームの利用期間が決まります。※1

③ 検査の結果、異常所見がある場合に表示されます。治療・精密検査が必要であれば紹介状が出ます。その場合、医師の指示が出るまで運動は控えていただきます。

④ メディカルチェック結果の詳しい説明や食事の相談が必要な方へ、保健指導・栄養指導のお勧めをしています。

以上のように、メディカルチェック結果通知から、ご自分が運動しても問題ない健康状態なのかどうか判ります。

今運動をしている方も、これから運動を始めたいという方も、まずはメディカルチェックを受けてみませんか？

- ※1 A判定…測定日より5年間利用できます。ただし、男性40歳、女性50歳以上の方は、3年間となります。
- B判定…3年間利用できます。
- C判定…1年間利用できます。
- D判定…トレーニングはできません。ただし、異常箇所が改善されれば、総合判定の変更を行います。

項目	今日	前回	基準値	検査項目	今日	前回
身長	173.5			血圧	102 / 62	/
体重	67.0			骨強度	106 %	
BMI	22.3		25未満			
体脂肪率%	19.1		20未満			
腹囲	77.0		85未満			

項目	今日	前回	基準範囲
白血球数	/ml 5600		3500～9500
赤血球数	×10 ¹² /ml 473		410～530
血色素量	g/dl 14.8		13以上
ヘマトクリット	% 44.1		40～48
総コレステロール	mg/dl 219		220未満
LDLコレステロール	mg/dl 132		140未満
中性脂肪	mg/dl 42		150未満
HDLコレステロール	mg/dl 79		40以上
A S T (G O T)	I U / l 20		30以下
A L T (G P T)	I U / l 20		30以下
γ-G T P	I U / l 37		50以下
尿酸	mg/dl 5.3		7.0未満
クレアチニン	mg/dl 0.9		1.2未満
血糖	mg/dl 82		100未満

・・・健康度測定のご案内・・・

実施日：金・土曜日（午前中）※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

～ただいま募集中！～

「フィットこうとうMINI」では、サークルの情報を募集しています。

- 掲載料は無料ですが、掲載にあたっては審査があります。
- 区内でサークル活動をしている団体の情報に限ります。

【問合せ】健康センター ☎3647-5402

◆江東イルカ水泳クラブ◆

やさしいコーチのもと水慣れから泳法まで指導します。イルカの気持ちになって泳ぎませんか。

活動日 毎週金曜日（予定） 16時15分～18時15分

場所 江東区スポーツ会館

対象 水慣れしている4才から小学6年生まで

費用 3,000円

代表者 藤田 昌子

連絡先 090-2539-2126



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/>

小学生スーパードッジボール大会

今年も始まる!



開幕!

今年もまた、10月25日(日)の亀リンピックを皮切りに、小学生スーパードッジボール大会が区内スポーツセンターで開催されます。

各センター大会の各学年上位2チームは、来年2月に行われる区内のナンバーワンを決める「第9回小学生スーパードッジボールKOTOチャンピオンズリーグ」への出場権を得て、江東区チャンピオンを目指します。

もうすでに各大会にエントリー予定の小学生選手のみなさんは、チームを作り区内各所で練習に励んでいることでしょう。小学生のプライドをかけた熱い戦いを応援しませんか？

小学生スーパードッジボール大会 大会一覧

日程	大会名	対象小学校
10/25 (日)	亀リンピック2015 (第19回亀戸スポーツセンター3～6年生大会)	第一亀戸・第二亀戸・香取・浅間堅川・水神
11/8 (日)	第8回スポーツ会館大会	第一大島・第二大島・第四大島・砂町・第四砂町・小名木川・北砂・南砂・亀高
11/15 (日)	第10回有明スポーツセンター大会	豊洲・豊洲西・豊洲北・東雲・有明・枝川・辰巳・第二辰巳
12/6 (日)	第14回深川北スポーツセンター大会	深川・八名川・川南・扇橋・元加賀・毛利・東川
12/12 (土)	第8回深川スポーツセンター大会 3・4年生の部	明治・臨海・越中島・数矢・平久・東陽・南陽 ※深川スポーツセンターは改修工事のため、深川北スポーツセンターで2日間に分けて大会を実施します。
12/13 (日)	第8回深川スポーツセンター大会 5・6年生の部	
12/20 (日)	第19回東砂スポーツセンター大会	第三大島・第五大島・大島南央・第二砂町・第三砂町・第五砂町・第六砂町・第七砂町・東砂
2/14 (日)	第9回小学生スーパードッジボールKOTOチャンピオンズリーグ	上記各大会の上位2チームが出場権を得て、江東区ナンバーワンを目指します。

◆ご観戦の際には、室内履きやスリッパ等をご用意の上ご来館ください。

◆亀リンピック2015（亀戸スポーツセンター大会）は、一般の方の見学はできません。

◆音の出る応援グッズ等は、持ち込み禁止です。

◆選手はみんな、真剣に精一杯がんばっています。「誰かが傷つく言葉は声援にはならない」ことをご理解いただき、選手も観戦者も笑顔いっぱいとなる大会づくりにご協力ください。

亀戸スポーツセンター 「亀戸リバーサイド倶楽部」親子でカヌー体験!

【問合せ】 亀戸スポーツセンター ☎5609-9571

旧中川や荒川、河川公園のロケーションの中、親子でカヌー体験をしてみませんか。川とのふれあい、水彩都市・江東の魅力を身近に感じましょう。東京スカイツリー®までの冒険の旅、ぜひご参加ください。

【日 時】 12/5(土)・6日(日) 両日とも13:30~15:30

【場 所】 亀戸スポーツセンター 旧中川ほか
(2日目は、東京スカイツリーを目指します)

【対 象】 区内在住のカヌー経験のある
小学4年生以上の児童と保護者 5組
(申込多数の場合は抽選)

【参加費】 1組 4,000円

【申込み】 往復はがきに、①参加者氏名(ふりがな)②住所
③年齢(児童は学年)④電話番号を記入し、
〒136-0071 亀戸8-22-1
亀戸スポーツセンター
「亀戸リバーサイド倶楽部」係へ

【締切日】 11/24(火)必着



スポーツ会館

「マッTLルームエクササイズ」リニューアル♪

【問合せ】 スポーツ会館 ☎3649-1701

スポーツ会館のマッTLルームで開催されている「マッTLルームエクササイズ」のプログラムが10月よりリニューアルしました。

月曜日の午後の時間帯(14:00~15:00)に行われていた「ボディステップ」が、ステップ台を使用し簡単にカラダの引き締めを行う『スタートステップ』に、また、日曜日の午後の時間帯(15:15~16:15)には、様々なレッスンを週替わりに行える『MIX』に変更になりました。他にもトレーニング利用券で、どなたでも参加できるショートエクササイズや、様々な道具を使用してカラダの基礎代謝アップ・健康維持&増進を目的とした『バラエティー』が新クラスとして開催されます。プログラムの詳細は、スポーツ会館ホームページまたは館内にあるチラシをご覧ください。

【場 所】 スポーツ会館 マッTLルーム
※受付はレッスン開始15分前

【対 象】 一般 各30人

【参加費】 マッTLルーム券 500円(1回券)
※回数券 5,000円(11回分) 定期券 3,500円(1か月)
※マッTLルーム券でトレーニング室もご利用頂けます。



スポーツ会館

「ちびっこのびのびばあーく」

【問合せ】 スポーツ会館 ☎3649-1701

スポーツ会館では、小学校入学前のお子さまを対象に柔道場を開放しています。寒い日や雨の日でも快適に楽しく遊べ、しかも毎月第3水曜日は、北砂保育園の保育士さんが、保育園で行っている遊びやおもちゃの作り方を教えてくれます。また、子育て相談も同時に行っています。

※11月18日(水)は「パネルシアター」です。

【開催日】 月曜日 9:00~12:00 (休館日・年末年始を除く)

水曜日 13:00~17:00

※第3水曜日 13:00~14:00のみ 保育士さんと一緒に遊べます

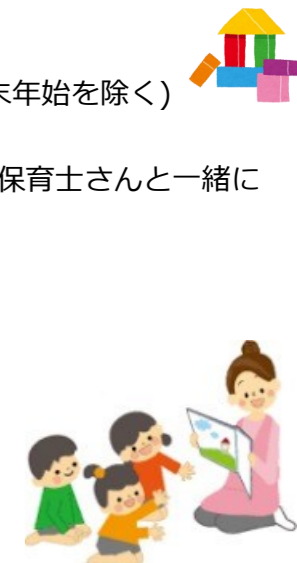
金曜日 9:00~12:00

【場 所】 スポーツ会館 柔道場

【対 象】 未就学児とその保護者
(必ず保護者の同伴が必要)

【参加費】 お子さまひとりに付き 100円
※保護者は無料

【利用方法】 利用当日、券売機にてこども利用券を購入してください。



『ツイッター』でタイムリーな情報をゲット!

各スポーツ施設では、ツイッターを利用したイベント情報や教室募集のご案内、荒天時の教室開催の有無、一般公開など最新の情報を発信しています。ぜひフォローしてください!

【ツイッター(Twitter)とは】 <https://twitter.com/>
インターネット上のWebサービス的一种で、利用者が「つぶやき(ツイート)」と呼ばれる140字以内のメッセージを投稿・閲覧できるコミュニケーションサービスです。



【利用方法】

下記のURLから各施設が発信する内容を読むことができます。

施設名	URL	アカウント
スポーツ会館	https://twitter.com/koto_supokan	@koto_supokan
深川ｽｸｰﾝﾝﾝﾝﾝ(休館中)	https://twitter.com/fukagawa_sc	@fukagawa_sc
亀戸スポーツセンター	https://twitter.com/kameido_sc	@kameido_sc
有明スポーツセンター	https://twitter.com/ariake_sc	@ariake_sc
東砂スポーツセンター	https://twitter.com/higashisuna_sc	@higashisuna_sc
深川北スポーツセンター	https://twitter.com/fukakita_sc	@fukakita_sc
健康センター	https://twitter.com/koto_kc	@koto_kc

『子育てひろば』を開催しています!

健康スポーツ公社では、子ども家庭支援センターと共同で定期的に「子育てひろば」を開催しています。

「子育てひろば」は、乳幼児(0~3歳)とその保護者の方が遊具で遊んだり、絵本を読んだり、友達とお話をしたり、のんびり過ごすことができる場所です。また、子ども家庭支援センターの職員さんに子育て相談もできますので、気軽に遊びに来てください。利用は無料です。



<11月の開催予定>

名称	開催日	場所	住所・Tel	共催
亀戸子育てひろば	11月16日(月) 10:00~11:30	亀戸ｽｸｰﾝﾝﾝﾝﾝ-小体育室	亀戸8-22-1 ☎5609-9571	大島子ども家庭支援センター
有明子育てひろば	11月2日(月) 10:00~12:00	有明ｽｸｰﾝﾝﾝﾝﾝ-レクリエーションホール	有明2-3-5 ☎3528-0191	豊洲子ども家庭支援センター
深川北子育てひろば	11月2日(月) 10:00~11:45	深川北ｽｸｰﾝﾝﾝﾝﾝ-研修室	平野3-2-20 ☎3820-8730	深川北子ども家庭支援センター



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
ｽｸｰﾝﾝﾝﾝﾝ	11/14(土) 午前	柔道場 剣道場	各種武道
	11/15(日) 午前・午後	大体育室	バドミントン ビーチボール
	11/15(日) 9:30~11:45	プール	大プール全コース および小プール
亀戸ｽｸｰﾝﾝﾝﾝﾝ	10/25(日)	大体育室 小体育室	バドミントン・ソフトテニス 卓球
有明ｽｸｰﾝﾝﾝﾝﾝ	11/14(土) 夜間	大体育室	バレーボール、ソフトテニス
深川北ｽｸｰﾝﾝﾝﾝﾝ	11/3(火・祝) 午前・夜間	体育室	午前：卓球 夜間：バスケットボール

★休館日のお知らせ★ 10/26(月) 11/9(月)
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。