

# 健康の駅よこてトレーニングセンター ご利用条件

R7.5.1～

## 利用できない方

1. 妊娠中の方
2. 中学生以下の方
3. 要介護・要支援の認定を受けている方、もしくは同様の状態の方
4. 飲酒している方
5. 体調が優れない方（体温が 37.5℃以上/めまい、息切れ、胸痛がある/咳や痰が続いているなど）
6. 運動前の血圧等の測定結果が基準値以上となった方
7. 虚偽の申告をしているか、その可能性がある方
8. スタッフから「利用不可」と判断された方（心身の状態、ルール違反など）
9. 「健康の駅よこてトレーニングセンター利用者同意事項」を遵守しない方
10. 内履きを持参しない方

## 「医師の意見書」が必須な方（提出がないと利用できません）

次のいずれかに該当の方は「健康の駅よこてトレーニングセンター事業」参加意見書（以下「医師の意見書」）を提出し、運動してよいと判断された場合のみご利用できます。

- 6か月以内に、脳血管疾患（脳卒中など）や心臓病の症状があった方
- 6か月以内に、手術（歯科手術を除く）や骨折をした方
- 圧迫骨折をしたことがある方（治療中を含む）
- 1年以内に、けいれん発作があった方

※ 提出後5年を経過した場合は、再提出をお願いしています

## 「医師の意見書」の提出の推奨

病気等を治療中の方や、過去に治療歴がある方については、安全にご利用していただくため、意見書を提出していただくことを推奨しています（歯科手術を除く）。

意見書を提出せずに自己責任でご利用される場合は、無理をせず、体調の変化に十分に注意しましょう。

## 血圧等の測定値と運動制限

利用日の受付後に、運動前に血圧等を測定していただきます。  
下記のとおり、一定の基準を超過した際は、利用できません。

運動前の血圧等の測定結果が

最大血圧が 160 mmHg 未満、最低血圧が 100mmHg 未満、かつ脈拍が 110 回/分 未満であれば、ご利用できます。

それ以外の測定値となった場合は、5分以上の安静後に再測定していただきます。  
そして、下記の区分により利用の可否を判断いたします。

A：次のいずれかに該当する場合は、ご利用できません

- ・血圧 (最大) 180 mmHg 以上
- ・血圧 (最低) 110mmHg 以上
- ・脈拍 110 回/分 以上

※ 使用料を返金し、医療機関の受診をお勧めします

B：A 以外で、次のいずれかに該当する場合は、ご利用を控えることをお勧めします

- ・血圧 (最大) 160 mmHg 以上
- ・血圧 (最低) 100mmHg 以上
- ・脈拍 100 回/分 以上

※ 自己責任で利用するとしても、以下の運動以外は推奨しません

- ・エアロバイクを 30W 未満のパワーで、15 分以内の利用
- ・バランスボールを使用した軽い下肢体幹のトレーニング

C：その他の方は、体調の変化に注意しながら運動しましょう