

# 令和6年度 健康増進機器の利用について (使用基準)

- この冊子は、健康増進機器を安全に利用していただくための使用基準をまとめたものです。
- 記載内容を確認の上、健康増進に役立ててください。

(令和6年4月1日)

厚岸町保健福祉課健康推進係



# 令和6年度 健康増進機器の使用について (使用基準)

## 1 利用できる時間

月曜日・水曜日・金曜日 8時30分から17時15分まで  
火曜日・木曜日 8時30分から21時まで

## 2 休館日

- (1) 日曜日及び土曜日
- (2) 国民の祝日に関する法律（昭和23年法律第178号）に規定する休日
- (3) 12月29日から翌年の1月3日までの日（前号に掲げる日を除く。）
- (4) 臨時的に利用できない場合もあるため、館内の掲示で確認すること。

## 3 利用料

無料

## 4 利用できる人

中学生以上の人  
ただし、中学生は保護者同伴とする。

## 5 利用方法

初めて利用する場合は、保健福祉課健康推進係に申し出、使用方法等の説明を受けること。

説明を受けた後は、別紙の感染症拡大防止のための手順に従い、自分の体調を考慮して利用すること。

## 6 利用にあたっての注意事項

- (1) 運動に関する専門の指導は行なっていないため、それぞれの機器の注意事項を守り、体調を考慮して利用すること。
- (2) 医師による治療を受けている場合は、主治医に相談の上利用すること。
- (3) 利用前には、備え付けの自動血圧計で血圧を測定するなどして、体調の良いときに利用すること。
- (4) 機器の故障や事故を防ぐため、運動に適した上靴（運動靴など）に履き替えること。
- (5) 混雑時には、譲り合って使用すること。

- (6) 全ての健康増進機器は、使用前に主電源を入れて動作確認を行ない、使用後は主電源を切ること。
- (7) 感染症拡大防止のための施設管理者からの指示に協力すること。

## 7 利用手順及び注意事項

### (1) 自転車型運動機器

#### 【利用手順】

- ①主電源を入れる。
- ②サドルの高さを骨盤の高さよりやや下になる位に調節する。
- ③イヤースエンサーを装着する。
- ④「リセット／電源オンボタン」を押す。
- ⑤メニューを選択し、モニターに表示される操作説明に従い利用する。
- ⑥終了したら主電源を切る。

#### 【注意事項】

- ①使用前に、血圧など健康状態をチェックし、運動に支障のないことを確認すること。
- ②運動開始時には、ウォームアップをすること。
- ③病気や障害のある人は、医師と相談の上で使用すること。
- ④埋め込み型心臓ペースメーカーを装着されている人は使用しないこと。
- ⑤機種ごとの体重制限を守ること。
- ⑥使用中に胸の痛みやめまいなど身体に異常を感じたら、直ちに使用を中止すること。

### (2) ランニングマシーン

#### 【利用手順】

- ①主電源を入れる。
- ②モニターに表示される指示に従い、傾斜や速度等を設定する。
- ③「スタートボタン」を押すと、②で設定したトレーニングが開始する。
- ④終了したら主電源を切る。

#### 【注意事項】

- ①使用対象は、下記の条件を全て満たしていること。  
体重：130kg以下 身長：140cm以上
- ②使用前に、血圧など健康状態をチェックし、運動に支障のないことを確認すること。
- ③次の病気や障害のある人は、医師と相談の上で使用すること。
  - ・ 心臓病

- ・ 高血圧症
- ・ 糖尿病
- ・ 呼吸器疾患
- ・ 変形性関節症
- ・ リウマチ
- ・ 痛風
- ・ 不整脈
- ・ 妊娠中や身体に不安のある人

④運動開始時には、ウォームアップをすること。

⑤使用中に胸の痛み、めまいなど身体に異常を感じたら、直ちに使用を中止すること。

⑥自分の能力以上の速度や傾斜、運動量での使用はしないこと。

⑦転倒や故障を防ぐため、手すりにタオルや上着等をかけないこと。

⑧転倒や本機器の異常発生などの緊急時には、「非常ボタン」を押すこと。

### (3) ステップ式昇降マシーン

#### 【利用手順】

①主電源を入れる。

②脈拍センサを装着する。

③「リセットボタン」を押す。

④モニターに表示される指示に従い、必要事項を入力する。

⑤「スタートボタン」を押し、トレーニングを開始する。

⑥終了したら、「リセットボタン」を押し、主電源を切る。

#### 【注意事項】

①使用前に、血圧など健康状態をチェックし、運動に支障のないことを確認すること。

②病気や障害のある人は、医師と相談の上で使用すること。

③使用中に身体に異常を感じたら、直ちに使用を中止すること。