

## 健康づくりトレーニング事業の再開について（6月11日更新）

### 2020年6月22日（月）から再開

新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止として、事業を中止して参りましたが、緊急事態措置が解除され、藤沢市との協議を経て、ようやく再開の運びとなりましたのでご案内申し上げます。

しかし、新型コロナウイルスが完全に終息したわけではありません。世の中には、無自覚・無症状の感染者がたくさん存在する可能性が高く、感染者の2割が重症化するといわれています。新型コロナウイルス感染症が重症化しやすいとされているのは、高齢者、持病（心血管疾患、糖尿病、高血圧症、慢性呼吸器疾患、等）のある方で、健康づくりトレーニングを利用されている方の8～9割があてはまります。

当センターとしましては、国、県、藤沢市の方針、各種ガイドラインなどを踏まえ、感染予防対策を講じて参ります。皆様にも消毒や定員の削減等、ご協力いただきながらの再開となります。

お願い事が多く、大変恐縮ではございますが、ご理解の上、健康づくりトレーニングにご参加いただきますようお願い申し上げます。

#### 1. 健康づくりトレーニング再開日：2020年6月22日（月）

#### 2. 予約電話の受付開始日：2020年6月15日（月）8時45分から

以後、電話受付は、月～金曜、8時45分から17時まで（6月27日以降土曜可）

#### 3. お願い事項

##### （1）以下の場合は、利用をご遠慮ください。

- ①過去14日以内に平熱を超える発熱があった
- ②咳、痰、のどの痛み等の風邪症状（軽い症状も含む）がある
- ③だるさ（倦怠感）や息苦しさ（呼吸困難）、胸部不快感がある
- ④味覚（あじ）、嗅覚（におい）に違和感がある
- ⑤体が重く感じる、疲れやすい等
- ⑥明らかな誘因なく4～5日下痢等の消化器症状がある
- ⑦新型コロナウイルス感染症陽性とされた者との濃厚接触がある
- ⑧同居家族や身近な知人に感染が疑われる方がいる
- ⑨過去14日以内に政府から入国制限、入国後の観察期間が必要と発表されている国・地域への渡航または当該在住者との濃厚接触がある

（2）入室時はマスクの着用をお願いします。運動中はマスクをお取りいただいてもかまいませんが、咳エチケット等、ご配慮願います。

※マスクをお持ちでない方には販売しております

(3) 人と接近した会話、大声での会話はお控えください。

(4) 鼻紙やマスク等を捨てる際はビニール袋に入れ、口を閉じて捨ててください。

※ビニール袋は各自ご用意ください

(5) トレーニング再開後、新型コロナウイルス感染症を発症した場合は、すみやかにご報告ください。

#### 4. 実施方法 ※当面、この方法で行います。

(1) 運動時間：60分/回

(時間入れ替え制：入れ換え時に機器等の清拭消毒を行います)

① 9時～10時

② 10時30分～11時30分

③ 12時～13時

④ 13時30分～14時30分

⑤ 15時～16時

※検温等がありますので、予約時間の10分前にお越しください

(2) 曜日：月曜～土曜（土曜日は③の時間帯はありません）

(3) 定員：各10人

(4) 料金：300円/回（一律） ※利用券またはいきいき交流助成券

(5) 内容：ストレッチ・筋トレマシン ※当面、有酸素系マシンは使用中止とします

(6) 利用頻度：お一人様、2週間に1回程度

(7) 持ち物：水分、手拭きタオル、マスク、ごみを入れるビニール袋等

#### 5. トレーニングの手順

(1) センター入口で手指消毒します。マスクの着用をお願いします。

(2) 券売機で利用券（300円券）を購入します。

(3) トレーニング室前の廊下に間隔をあけて並びます。検温、問診が済んだ方からトレーニング室内へご案内します。（「2. お願い事項」に該当する項目がある場合は、当日の利用をご遠慮いただきます）

(4) 入室時は必ず手指消毒をします。（センター入口で消毒していれば不要です）

(5) 更衣室を利用します。 ※利用は手短にお願いします

(6) 血圧測定・体重測定をします。

(7) 人との間隔をとり、準備運動を行います。（スタッフが一緒に行います）

- (8) マシントレーニングを行います。マシンは全部で10台ありますので、皆さんで順番に使用していただきます。使用後は設置してある使い捨てペーパータオルでマシンに着いた汗を拭いてください。
- (9) マシントレーニング終了後、順次、運動後のストレッチを行います。  
※ストレッチはマットを使用しない方法をご紹介します（同封の資料参照）
- (10) タッチパネルで次回の予約をとります。
- (11) 更衣を済ませ、終了です。

## 6. 再開にあたって、注意していただきたい方

次に当てはまる方が再開される場合は、十分注意していただく、または再開はしばらくご遠慮いただくことをお勧めします。なお、再開を遅らせる場合でも、個別相談（電話または来所）や運動の紹介等は随時行っておりますのでご相談ください。

- (1) 心血管疾患（動脈硬化・狭心症・心筋梗塞・心臓弁膜症・大動脈瘤・不整脈・閉塞性動脈硬化症・心不全等）をお持ちで、投薬治療を受けている方
- (2) 糖尿病、高血圧、腎疾患、呼吸器疾患、悪性腫瘍の基礎疾患がある方や投薬治療を受けている方。
- (3) 高血圧で以下のいずれかに当てはまる方。
  - ①収縮期血圧180mmHg以上または拡張期血圧110mmHg以上の方。
  - ②降圧薬を服用しているにもかかわらず血圧が下がらない方。
  - ③医師から血圧のコントロールが不良と診断されている方。
- (4) 免疫力が下がる疾患（膠原病、リウマチなどの自己免疫疾患）をお持ちの方、免疫力を下げる薬剤（ステロイド、免疫抑制剤など）を服用されている方。  
※ご不明な方はお問い合わせいただくか、かかりつけ医への確認をお勧めします。
- (5) 全ての皆様（特に70歳以上の方）は、マスク、手洗い等、ご自身でも感染防止対策をおとりください。

## 7. 当施設での取り組み

- (1) 衛生管理の徹底
  - ①事業の実施中および終了後、消毒液等での除菌、巡回清掃を実施します。
  - ②消毒液等および使い捨てペーパータオルを室内へ設置します。
  - ③利用者の体調確認と手指消毒の実施を確認します。
  - ④利用者へ利用制限の案内および注意喚起の強化（症状のある方等）をします。
  - ⑤スタッフはマスクを着用し、定期的に手指消毒をします。
  - ⑥スタッフは出勤前に検温し、体調不良の場合は出勤停止とします。

(2) 換気の徹底

トレーニング室入口、窓、男女更衣室入口は解放します。雨天時もトレーニング室下部の窓を開放します。

(3) 密集の回避

トレーニングマシン、更衣室ロッカー、ストレッチスペースなどの利用制限により対人距離を確保します。

(4) 一部サービス内容の休止・施設内の利用制限

当面、有酸素系マシン、マッサージ機、ダンベル、冷水機等の使用を中止します。



## 8. 事業の再休止について

感染者が再び増加し、神奈川県警の警戒アラート発令および国の緊急事態宣言が再発出された場合は、藤沢市と協議の上、事業の再休止の判断をいたします。ご理解の程よろしく申し上げます。

## 9. その他

- (1) 体力度チェックの予約に関しては、こちらから順次、連絡いたします。
- (2) 健康づくり手帳（表紙）の下段にある、有効期限を過ぎている方は予約の際にご相談ください。
- (3) 有効期限が2020年3月末までの利用券をお持ちの方は、来室時にお申出ください。
- (4) 通常トレーニングへの移行は、国や県、藤沢市の感染状況等から、藤沢市と協議の上、判断します。

以上