

## ◆◇ウェルネス・スポット一覧表◇◆

施設によって長岡まつり及びお盆、年末年始は開館時間の変更があります。またイベントや事業で不定期に機器を持ち出す場合があります。  
確実に使用したい場合は各施設にお問い合わせください。

	施設名	住所	電話番号	開館時間(測定可能時間)	休館日(年末年始除く)
1	さいわいプラザ	幸町2-1-1	0258-39-7508 (健康課)	平日 8:30~17:00 土・日・祝 9:00~17:00 (科学博物館開館日に限る)	
2	市民体育館	学校町1-2-1	0258-34-2700	9:00~21:30	毎月第3月曜日 (祝日にあたる場合は翌日)
3	中之島体育館	中之島3807-3	0258-66-1711	9:00~21:30	毎月第2火曜日 (祝日にあたる場合は翌日)
4	寺泊コミュニティセンター	寺泊敦ヶ曾根551	0256-97-3155	9:00~21:30 (夜間の利用がない場合は17:30まで)	
5	浦体育館	浦4802番地3	0258-92-6910	8:30~22:00	毎月第3日曜日の17時~22時 翌月曜日の8時30分~17時
6	みしま体育館	三島中条1434	0258-41-2133	9:00~22:00	毎月第2月曜日 (祝日にあたる場合は翌日)
7	栃尾体育館	中央公園1-34	0258-52-5571	9:00~22:00 (日・祝は17:00まで)	毎月第4月曜日 (祝日にあたる場合は翌日)
8	和島支所	小島谷3434-4	0258-74-3113	8:30~17:15	土・日・祝
9	山古志体育館	山古志竹沢甲2837-1	0258-59-2339	9:00~22:00	毎月第4月曜日
10	おぐにコミュニティセンター	小国町新町304-1	0258-95-3575	9:00~17:00	
11	よいたコミュニティセンター	与板町与板乙2469-1	0258-72-4114	9:00~21:30 (夜間の利用がない場合は17:30まで)	
12	川口公民館	東川口1979-130	0258-89-3120	8:30~22:00	
13	えちご川口温泉(血圧計の設置なし)	川口中山2515-5	0258-89-4511	10:00~20:00	毎週火曜日
14	タニタカフェ	大手通2-2-6 (ながおか市民センター1F)	0258-86-7867	10:00~17:00	
15	国営越後丘陵公園 (花と緑の館内に設置、血圧計の設置なし)	宮本東方町字三ツ又1950-1	0258-47-8001	9:30~18:00 (4,9,10月は17:00まで 11月~3月は16:30まで)	詳しくは国営越後丘陵公園のホームページ をご覧ください。

# ウェルネス・スポットはどんな場所？

例：さいわいプラザ

**体組成計**は、部位別に脂肪と筋肉量を測ることができます。  
測定時に★の部分に活動量計をかざすと、入力の手間がなく、すぐに測定できます。

測定結果用紙は、隣のプリンターから自動で出てきます。

## 【注意】

体組成計に活動量計をかざしただけでは、歩数データは送信されませんので、歩数データ送信用のリーダーライターに活動量計を置き、データを送信して下さい。

ながおか ウェルネス・スポット

ウェルネス・スポットは、体組成計と全自動血圧計を気軽に利用し、健康増進につなげることを目的に設置した場所です。継続して活用し、個人の健康づくりに役立ててください。

測定対象年齢：18歳以上

★体組成測定内容

【主な測定項目】	【測定結果からわかること(体組成)】
■ 体重	■ 体型判定
■ 体脂肪率	■ 「かくれ肥満」「筋肉質」などの
■ 脂肪量	■ 筋肉量の左右バランス
■ 推定骨量	■ 腕と脚の左右筋肉量を比較し
■ 筋肉量	■ 基礎代謝量
■ BMI など	■ エネルギー消費が高いの低い
	■ 内臓脂肪レベル
	■ アスリート指数
	■ アロスボーン選手などのアスリ

【測定方法】

- ① 裸足で測定します。靴下・ストッキングを脱いでください。
- ② 画面に必要事項を入力してください。(ゲストモード) を選
- ③ 測定器にあがり、画面の指示に従ってグリップをもち、3
- ④ 測定後、自動的に結果がプリンターから出てきます。(プ
- ⑤ 終了を押しください。

→測定結果、健康に関する相談は、

## 自動血圧計（えちご川口温泉設置なし）

血圧計の隣にあるリーダーライターに活動量計を置くとアナウンスが流れます。「～測定できます」と言ったら腕を入れて血圧を測って下さい。  
活動量計を置くことで血圧計のデータだけでなく、歩数データも一緒に送信されます。



歩数データ送信用  
リーダーライター

体組成計

自動血圧計

⇒ 活動量計のデータを送信するだけでなく、体組成や血圧が測定できる場所です！  
送信したデータやポイントは会員専用ホームページやタニタカフェでも確認できます！