岡崎げんき館
OKAZAKI GENKIKAN

マイページログイン

利用者番号（会員番号）を入力して「次へ」を押してください。

利用者番号 必須

次へ

パスワードを忘れた方は、岡崎げんき館の窓口（受付）へお問い合わせください。

利用者番号を入力して次へ

※お手元にある利用者カードの番号を入力してもログインできない方は、お手数ですが、下記電話番号よりご連絡をお願いいたします。

〒444-0014 愛知県岡崎市若宮町2丁目1番地1
TEL 0564-21-1230 / FAX 0564-21-1278
受付時間 9:00~21:00

岡崎げんき館
OKAZAKI GENKIKAN

マイページログイン

利用者番号 138 のパスワードを入力してください。
初回ログイン時のパスワードは生年月日（西暦8桁。例：2000年1月1日生まれ → 20000101）です。ログイン後に新しいパスワードの設定をお願いします。

パスワード 必須

ログイン

利用者番号を入力し直す

パスワードを忘れた方は、岡崎げんき館の窓口（受付）へお問い合わせください。

初回ログイン時は、
ご自身の生年月日をご入力してログイン

※初回以外のログインで
パスワードをお忘れの方、
初回ログインでご自身の生年月日を
入力してもログインできない方は、
下記電話番号よりご連絡をお願いいたします。

〒444-0014 愛知県岡崎市若宮町2丁目1番地1
TEL 0564-21-1230 / FAX 0564-21-1278
受付時間 9:00～21:00

岡崎げんき館
OKAZAKI GENKIKAN

パスワードの設定

こんにちは 岡崎 太郎 様 ログアウト

パスワードの設定が必要です
初回ログイン、または管理者によりパスワードが変更・初期化されたため、新しいパスワードを設定してください。
設定が完了するまで、他の画面はご利用いただけません。

新しいパスワード 必須

表示

英字と数字を含む8文字以上で入力してください。

新しいパスワード（確認用） 必須

表示

設定する

新しいパスワードを設定して下さい。

※英字・数字を含む8文字以上で設定して下さい。

岡崎げんき館
OKAZAKI GENKIKAN
〒444-0014 愛知県岡崎市若宮町2丁目1番地1
TEL 0564-21-1230 / FAX 0564-21-1278
受付時間 9:00～21:00



マイページでできることは、
①教室申込
②教室申込履歴
③ログインパスワード変更
④健康度評価履歴

岡崎げんき館
OKAZAKI GENKIKAN
〒444-0014 愛知県岡崎市若宮町2丁目1番地1
TEL 0564-21-1230 / FAX 0564-21-1278
受付時間 9:00～21:00

①教室申込

申込可能教室一覧

こんにちは 岡崎 太郎 様 ログアウト

2026年度第４期（１月～３月）教室

公開期間: 2026年10月1日 09:00 ～ 2026年11月23日 00:00
申込期間: 2026年10月1日 09:00 ～ 2026年11月23日 00:00

スタジオ教室	申込はこちら
プール教室（子ども）	申込はこちら
テニス教室	申込はこちら
健幸塾教室	申込はこちら
スタジオ教室（親子教室）	申込はこちら
プール教室（大人）	申込はこちら

← マイページへ戻る

お申込みしたい教室を
簡単にお申込みできるようになりました。

2026年度第４期（１月～３月）教室｜健幸塾教室

こんにちは 岡崎 太郎 様 ログアウト

① 教室選択 — ② 同時申込者 — ③ 確認 — ④ 完了

ご案内

こちらは岡崎げんき館の第4期(1~3月)健幸塾教室のお申込みページです。

利用者情報に変更のある方は、岡崎げんき館1階総合受付にて登録情報の変更を行ってから申込をお願いいたします。
※2026年2月13日～　教室入金受付時に利用者カードが必要となります。利用者カードがお手元にない場合、入金受付が出来ない可能性がございます。ご注意ください。

登録情報・入力内容に誤りがある場合（利用者番号、氏名、教室名等）、正しく抽選が出来ない可能性があります。よくお確かめの上、お申込みください。

定員を超えるお申込みのあった教室に関しては抽選となります。

☑ ご案内文を確認しました

案内文を読んでいただき✅クリック

対象教室の選択 必須

- ☐ (月)らくらくアクア（13：15～14：15）
- ☑ (月)ノルディックウォーキング（13：30～15：00）
- ☐ (木)シェイプ＆ボディメイク教室（12：30～14：00）
- ☐ (金)シニアリフレッシュ教室（13：00～14：30）

複数選択できます。

申込希望の教室を✅クリック（複数選択可）

← 一覧へ戻る　申込確認へ進む　同時申込者の入力

お一人で申し込まれる方は【申込確認へ進む】をクリック
同時申込者がいる方は、【同時申込者の入力】をクリック

同時申込者の入力

こんにちは 岡崎 太郎 様 ログアウト

教室選択 — 2 同時申込者 — 3 確認 — 4 完了

同時に申し込む方がいる場合は、教室ごとに利用者番号を入力してください。同時申込者は登録済みの会員かつ、申込者とご同居されているご家族のみ申し込めます。利用者番号が未登録の場合は申し込めません。
同時申込者の当選結果はお申込者ご本人と同じ結果になります。

(月)ノルディックウォーキング（13：30～15：00）

利用者番号	氏名
110	岡崎花子

＋ 追加する

← 申込教室へ戻る　✓ 申込確認へ進む

同時申込者の条件は、
①利用者カード番号がある方
②ご同居のご家族
上記条件の方となります。
条件を満たしていない場合は抽選無効とさせていただきます。

また、同時申込みを行った場合、
抽選結果はご本人様と同時申込者は同一の結果となります。

申込内容確認

こんにちは 岡崎 太郎 様 ログアウト

教室選択 — 同時申込者 — 3 確認 — 4 完了

2026年度第４期（１月～３月）教室｜健幸塾教室

お申込者	岡崎 太郎
利用者番号	138

(月)ノルディックウォーキング（13：30～15：00）

同教室の同時申込者

岡崎花子 利用者番号: 110

修正する　申込を確定する

申込内容にお間違いなければ、
【申込を確定する】を押して教室申込完了です。

②教室申込履歴

教室申込履歴

こんにちは 岡崎 太郎 様 ログアウト

申込状況	申込名称	大項目	申込教室	申込日時	
✓ 当選	2026年度第４期（１月～３月）教室	プール教室（大人）	(火)水中ウォーキング（10：30～11：30）	2026年10月08日 14:47	詳細
✓ 当選	2026年度第４期（１月～３月）教室	プール教室（大人）	(火)中級スイミング（13：00～14：00）	2026年10月08日 14:47	詳細
－ 落選	2026年度第４期（１月～３月）教室	プール教室（大人）	(火)中上級スイミング（14：00～15：00）	2026年10月08日 14:47	詳細
✓ 当選	2026年度第４期（１月～３月）教室	プール教室（大人）	(火)アクアエクササイズＡ（19：15～20：15）	2026年10月08日 14:47	詳細
⚠ 抽選中	2026年度第４期（１月～３月）教室	スタジオ教室	(月)健康体操Ａ（11：30～11：30）	2026年10月08日 14:47	詳細
⚠ 抽選中	2026年度第４期（１月～３月）教室	スタジオ教室	(月)ZUMBA Ａ（11：45～12：45）	2026年10月08日 14:47	詳細
ⓘ 受付中	2026年度第４期（１月～３月）教室	スタジオ教室	(月)ヨガ教室Ａ（14：15～15：15）	2026年10月08日 14:47	詳細

← マイページへ戻る

教室申込履歴画面で、
簡単に申込状況が分かるようになりました。



申込受付中の教室は、抽選前にキャンセルすることができます。

※キャンセルできる教室は【受付中】の教室に限ります。
抽選中・抽選結果（当選・落選）が出た教室については、キャンセルすることができません。

誤って【受付中】の教室申込をキャンセルしてしまった場合は、管理者側でも元に戻すことはできませんので、再度お申込みしなおしてください。

③ログインパスワード変更

ログインパスワード変更

こんにちは 岡崎 太郎 様 ログアウト

現在のパスワード 必須
表示

新しいパスワード 必須
表示

英字と数字を含む8文字以上で入力してください。

新しいパスワード（確認用） 必須
表示

← マイページへ戻る　変更する

一度設定したパスワードは、
いつでも自由に変更することができます。

健康度評価履歴

④健康度評価履歴

こんにちは 岡崎太郎 様 ログアウト

会員情報

氏名	岡崎太郎
年齢	35歳
性別	男性
生年月日	1900-01-01

PDFダウンロード

2024年6月24日以前に旧システムで測定した健康度評価データにつきましては、現在のシステムでは閲覧できません。
2024年6月24日以前のデータの閲覧をご希望の場合は、2階受付へお申し出ください。

健康度評価結果表

出力する測定データを選択してください。（問診票1件・体組成2件・体力測定2件まで）

問診票

- [x] 2026-10-08

体組成

- [ ] 2025-01-31
- [ ] 2024-11-30
- [x] 2024-10-01
- [x] 2024-09-30

体力測定

- [x] 2026-10-08

健康度評価結果表をダウンロード

体組成測定結果（詳細）

出力する体組成データを選択してください。（3件まで）

体組成

- [ ] 2025-01-31
- [ ] 2024-11-30
- [ ] 2024-10-01
- [ ] 2024-09-30

体組成測定結果をダウンロード

ご自宅で簡単に
館内で測定した健康度評価（問診・体組成・体力測定）結果を
閲覧できます。

年度に1回無料で健康度評価は測定することができます。

ご希望の方は、2階受付でお申し出ください。

岡崎げんき館 OKAZAKI GENKIKAN

健康度評価結果表

No. 138　氏名 岡崎太郎　（男性）（35）　検査日 2026/10/08

健康状態
現在のところ健康状態に問題はないようです。今後も維持できるように心がけましょう。

運動習慣
現在のところ運動習慣に問題はないようです。今後も維持できるように心がけましょう。

食習慣
外食は糖質や脂質、塩分などが多くなりがちですが、メニューの選び方で健康的な食事に近づけることができます。定食型のメニューや野菜を多く使った食事を選ぶなどの工夫をしてみましょう。

ストレスと睡眠
日常生活にストレスの原因となるものはたくさんありますが、ストレスの解消方法も人それぞれです。『適度な運動』『しっかりとした睡眠』『誰かとの会話』『趣味の時間』など、自分に合ったストレス解消法を見つけましょう。

健康管理
岡崎げんき館には無料の健康相談がありますので、興味のあるかたはお試しください。（予約制）
健康に関する今年の目標を新たに設定して取り組みましょう。目標は高ければ良いものではありません。ご自身の現在の健康状態を把握して、無理のない範囲で設定しましょう。

今年の目標
シェイプアップ等、体系の維持・改善

体組成測定

項目	今回結果		前回結果	
測定日	2024/10/01		2024/09/30	
身長	155.5 cm		155 cm	
腹囲	70 cm		70 cm	
体重	57.3 kg		57.4 kg	
BMI	23.7	普通体重	23.9	普通体重
体脂肪率	29.3 %	非肥満	29.7 %	非肥満
筋肉率	32.2 %	高い	32.2 %	高い
内臓脂肪指数	35	非肥満	30	非肥満
基礎代謝	1275 kcal		1275 kcal	

体力測定

項目	今回結果		前回結果	
測定日	2026/10/08			
握力（右）	① 30 ② 30	kg	① ②	kg
握力（左）	① 30 ② 30	kg	① ②	kg
長座体前屈	① 35 ② 35	cm	① ②	cm
ファンクショナルリーチ	① 35 ② 35	cm	① ②	cm
エアロバイク	Vo2 75%Hrmax		Vo2 75%Hrmax	
	PWC 75%HRmax		PWC 75%HRmax	
	PWC150(18歳未満)		PWC150(18歳未満)	

※年度内2回目以降は、100円測定料をお支払いいただければいつでも測定できます。

岡崎げんき館
OKAZAKI GENKIKAN

マイページ　教室申込　申込履歴

健康度評価履歴

こんにちは 岡崎太郎 様 ログアウト

会員情報

氏名	岡崎太郎
年齢	35歳
性別	男性
生年月日	1900-01-01

PDFダウンロード

体組成測定のみ詳細結果を閲覧できます。

2024年6月24日以前に旧システムで測定した健康度評価データにつきましては、現在のシステムでは閲覧できません。
2024年6月24日以前のデータの閲覧をご希望の場合は、2階受付へお申し出ください。

健康度評価結果表

出力する測定データを選択してください。（問診票1件・体組成2件・体力測定2件まで）

問診票

- [ ] 2026-10-08

体組成

- [ ] 2025-01-31
- [ ] 2024-11-30
- [ ] 2024-10-01
- [ ] 2024-09-30

体力測定

- [ ] 2026-10-08

健康度評価結果表をダウンロード

体組成測定結果（詳細）

出力する体組成データを選択してください。（3件まで）

体組成

- [ ] 2025-01-31
- [x] 2024-11-30
- [x] 2024-10-01
- [x] 2024-09-30

体組成測定結果をダウンロード

岡崎げんき館
OKAZAKI GENKIKAN

体組成測定結果

利用者番号 138　お名前 岡崎太郎

	今回	前回	前々回
測定日	2024/11/30	2024/10/1	2024/9/30
身長	155.5 cm	155.5 cm	155 cm
腹囲（へそ周り）	70 cm	70 cm	70 cm
年齢	33 歳	33 歳	33 歳
性別	女性	女性	女性
体重	56.7 kg	57.3 kg	57.4 kg
標準体重	53.2 kg	53.2 kg	52.86 kg
標準との差	3.5 kg	4.1 kg	4.54 kg
BMI	23.4	23.7	23.9
体脂肪率	29.4 %	29.3 %	29.7 %
右腕の脂肪率	37.8 %	36.9 %	38.8 %
左腕の脂肪率	37.8 %	38.3 %	40.3 %
右脚の脂肪率	34.3 %	34.2 %	34.7 %
左脚の脂肪率	34.3 %	34.4 %	34.8 %
内臓脂肪指数	35	35	30
筋肉量	18.1 kg	18.45 kg	18.5 kg
右腕の筋肉量	1.1 kg	1.15 kg	1.1 kg
左腕の筋肉量	1.05 kg	1.05 kg	1.05 kg
右脚の筋肉量	4.45 kg	4.55 kg	4.7 kg
左脚の筋肉量	4.25 kg	4.4 kg	4.45 kg
筋肉率	31.9 %	32.2 %	32.2 %
右腕の筋肉率	40.8 %	41.1 %	40.7 %
左腕の筋肉率	39.5 %	39.5 %	39.5 %
右脚の筋肉率	51 %	51.8 %	52 %
左脚の筋肉率	49.9 %	50.3 %	50.7 %
基礎代謝量	1264 kcal	1275 kcal	1275 kcal
基準値	1230 kcal	1243 kcal	1246 kcal
推定骨量	2.35 kg	2.4 kg	2.4 kg
水分量	29.3 kg	29.65 kg	29.55 kg

標準体重

標準体重とは、最も病気になりにくく、長生きできる体重のことで、平均体重や美容体重とは違います。標準体重の算出方法は BMI 方式が最も一般的になってきました。日本肥満学会では、BMI が 22 の時が最も有病率が低いとしています。
【標準体重(kg)＝22× 身長(m)× 身長(m)】

BMI

BMI＝体重 kg/(身長 m)^2
BMI とは、Body mass index の略で、体格指数と訳されます。身長の 2 乗に対する体重の比で体格を表す指数です。筋肉率が多い方は数値が高くなります。体脂肪率と併せて評価しましょう。

BMI 値(男女)	18.4 以下	18.5〜24.9	25.0〜29.9	30.0〜34.9	35.0〜39.9	40.0 以上
判定	低体重	普通体重	肥満(1 度)	肥満(2 度)	肥満(3 度)	肥満(4 度)

体脂肪率

体に占める脂肪の割合です。体脂肪率が過剰な状態を肥満といい、肥満は生活習慣病のリスクの 1 つとされています。また、インピーダンス法での測定は、条件が異なると数値が変わります。数値に一喜一憂せず、同じ条件で測定して経過を観察しましょう。

体脂肪率(男性 / 全年齢)	19.9% 以下	20.0〜24.9%	25.0〜29.9%	30.0% 以上
体脂肪率(女性)10〜14 歳	24.9% 以下	25.0〜29.9%	30.0〜24.9%	35.0% 以上
体脂肪率(女性)15 歳以上	29.9% 以下	30.0〜34.9%	35.0〜39.9%	40.0% 以上
判定	非肥満	軽度肥満	中等度肥満	重度肥満

内臓脂肪指数

内臓脂肪の断面積の指数です。内臓脂肪が増えすぎると、糖尿病・動脈硬化・高血圧症などの生活習慣病を促進させるといわれています。内臓脂肪は皮下脂肪よりも落としやすいので、有酸素運動を行いましょう。

内臓脂肪断面積指数	79 以下	80	100	130	150 以上
判定	非肥満	注意	→		要注意

筋肉率

筋肉率とは、体重のうち筋肉の占める割合です。筋肉を増やせば基礎代謝量が上昇します。筋力トレーニングでしっかり筋肉率を上げましょう。また、有酸素運動の前に筋力トレーニングを行うことによって、体脂肪を燃焼する効果が高まるといわれています。

全身筋肉率(男性)	30.9% 以下	31.0〜34.9%	35.0〜38.9%	39.0% 以上
全身筋肉率(女性)	25.9% 以下	26.0〜27.9%	28.0〜29.9%	30.0% 以上
判定	低い	標準	やや高い	高い

基礎代謝量

基礎代謝量とは、目覚めている状態で生命を維持する (心臓、呼吸、腎臓の働き、体温や筋緊張の維持など) ために必要な最小限のエネルギー消費量のことをいいます。その内訳は、脳 19%、肝臓 27%、腎臓 10%、心臓 7%、筋肉 18%、その他 19% といわれています。基礎代謝量は、筋肉量を増やすことで上げることができます。基礎代謝が高まれば、消費エネルギーを効率的に増やすことができます。

年齢別	10〜11 歳	12〜14 歳	15〜17 歳	18〜29 歳	30〜49 歳	50〜69 歳	70 歳以上
基礎代謝量(男性)	1290kcal	1480kcal	1610kcal	1550kcal	1500kcal	1350kcal	1220kcal
基礎代謝量(女性)	1180kcal	1340kcal	1300kcal	1210kcal	1170kcal	1110kcal	1010kcal

※上記の表はあくまで一般的な体型による基礎代謝量の基準値です。

推定骨量

「推定骨量」は、除脂肪量（脂肪以外の組織）との相関関係をもとに推定した値です。「推定骨量」は、骨の固さ、強さ、骨折のリスクを直接判定するものではありません。

推定骨量(男性)	体重 69.9kg 以下	体重 70.0kg 以上
	2.4kg	2.8kg

推定骨量(女性)	体重 50.0kg 以下	体重 50.0〜60.0kg	体重 60.0kg 以上
	1.9kg	2.1kg	2.3kg

※上記の表はあくまで平均値です。推定骨量は「前回よりも量が大きく減っていないか」を観察してください。
※岡崎げんき館ホームページ【http://okazakigenkikan.jp】でも基準値などの評価表をご覧いただけます。