

問 診 表

この問診表は、あなたの健康度をチェックするためのものです。秘密は厳守しますので正確に答えて下さい。

会員番号	-
入会年月日	年 月 日

フリガナ		性別	血液型	年齢
氏 名		男・女	型	歳
生年月日		TEL		
住 所		学年		

次の質問について、あてはまる項目を○でかこんでください。

1. 水夢館で運動トレーニングを希望される理由はなんですか。

- | | |
|------------------|----------|
| (1) 運動不足だから | (はい・いいえ) |
| (2) 体力に自信がないから | (はい・いいえ) |
| (3) 健康維持・増進したいから | (はい・いいえ) |
| (4) スポーツをやりたいから | (はい・いいえ) |
| (5) 肥満を改善したいから | (はい・いいえ) |
| (6) 病気を良くしたいから | (はい・いいえ) |
| (7) その他・具体的に () | () |

スタッフの問診

(表)

2. ご家族についての質問です。

- | | |
|---------------------|----------|
| (1) 両親・兄弟で高血圧の人がいる | (はい・いいえ) |
| (2) " 糖尿病の人がいる | (はい・いいえ) |
| (3) " 心筋梗塞や狭心症の人がいる | (はい・いいえ) |
| (4) " 急死した人がいる | (はい・いいえ) |

3. あなたの健康度チェック

- (1) 定期的な健康診断を受けていますか。 (はい・いいえ)
(受診日 年 月)

(2) 次のような事を指摘されたことがありますか。

- | | |
|------------------------|----------------|
| (1) 血圧が高い | (はい・いいえ・わからない) |
| (2) 糖尿病あるいは血糖値が高い | (はい・いいえ・わからない) |
| (3) 総コレステロール値や中性脂肪値が高い | (はい・いいえ・わからない) |
| (4) 痛風あるいは尿酸値が高い | (はい・いいえ・わからない) |
| (5) 心臓肥大がある | (はい・いいえ・わからない) |
| (6) 心臓の血管に動脈硬化がある | (はい・いいえ・わからない) |
| (7) 心電図に異常がある | (はい・いいえ・わからない) |
| (8) 不整脈がある | (はい・いいえ・わからない) |
| (9) 心雑音がある | (はい・いいえ・わからない) |
| (10) 弁膜症がある | (はい・いいえ・わからない) |
| (11) 貧血がある | (はい・いいえ・わからない) |

- (3) 過去に病気やケガをした事がありますか。 (はい・いいえ)

“はい”と答えた方は、病名は何ですか。

病 名

無断転載を禁ず

(4) 現在医師にかかっていますか。 (はい・いいえ)

“はい”と答えた方は、病名は何ですか。

病 名

(5) 現在常用している薬はありますか。 (はい・いいえ)

“はい”と答えた方は、その薬は何の薬ですか。

(6) その他、自覚症状はありますか。

e x) 肩こり、腰痛、膝痛、etc

3. あなたの身体活動度チェック

(1) 過去に運動をやっていましたか。 (はい・いいえ)

“はい”と答えた方は、下の質問に答えて下さい。

運動の種目 ()

何歳から何歳までですか () 歳から () 歳まで

(2) 現在定期的に行っている運動がありますか。 (はい・いいえ)

“はい”と答えた方は、下の質問に答えて下さい。

運動の種目 ()

週に何回ですか (1回・2回・3回・4回以上)

1回の運動時間 (30分以内・30分～1時間・1時間～2時間・2時間以上)

運動の強度 (軽い運動・適度な運動・強い運動・かなり強い運動)

4. あなたの休養状況チェック (裏)

(1) 睡眠状況 (十分・よく眠れない・不眠がち)

(2) 平均睡眠時間 (5時間未満・5～6時間・6～7時間・7～8時間・8時間以上)

(3) 疲労感 (すぐ回復する・疲れが残る・いつも疲れている)

(4) 生活のリズム (規則的・時々みだれる・不規則)

(5) 気分転換

(すぐ気分転換できる・なかなか気分転換できない・いつも何か気になる)

5. あなたの性格チェック

(1) 性格が厳しく攻撃的である (はい・いいえ・どちらでもない)

(2) 時間が気になりいらいらする方である (はい・いいえ・どちらでもない)

(3) のんびりでゆっくりしている方である (はい・いいえ・どちらでもない)

(4) 精神的ストレスを感じ易い方である。 (はい・いいえ・どちらでもない)

6. あなたの嗜好チェック

(1) 趣味は何ですか。 ()

(2) 特技は何ですか。 ()

(3) 好きな運動 (スポーツ) は何ですか。 ()

情報メモ