

## 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