

## 問 診 表

入会年月日	年 月 日
会員番号	

この問診は、お客様の健康度（既往症・健康状態・運動実施状況など）を把握し、安全・安心な運動を実施して頂くために大変重要なものとなります。また、お客様の健康度によっては専門のスタッフによる詳しい問診を受けて頂いたり、医療機関での検査を求める場合がありますのでご了承下さい。

(はい・いいえ)

お客様からお預かりした個人情報適切に取り扱い致します。

フリガナ	
氏 名	

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何ですか。

- ア) 運動不足だから
- イ) 体力に自信がないから
- ウ) 健康維持・増進したいから
- エ) スポーツをやりたいから
- オ) 肥満を改善したいから
- カ) 病気を良くしたいから
- キ) その他 ( )

### 2. ご家族についての質問です。

- ア) 両親、兄弟で高血圧の人がいる
- イ) 両親、兄弟で糖尿病の人がいる
- ウ) 両親、兄弟で心筋梗塞や狭心症の人がいる
- エ) 両親、兄弟で急死した人がいる

### 3. あなたの健康度チェック

- (1) タバコは吸っていますか(20歳以上の方のみ)。 (はい・いいえ)  
“はい”と答えた人は1日何本ですか。 約( )本
- (2) お酒は飲みますか。(20歳以上の方のみ)。 (はい・いいえ)  
“はい”と答えた人は1週間での飲酒量を教えてください。 約( )日
- (3) 定期的な健康診断を受けていますか。 (はい・いいえ)  
(最新受診日 年 月)

### (4) 次の項目について、指摘を受けたことがあるものに○を付けてください。

- ア) 血圧が高い ★
- イ) 糖尿病あるいは血糖値が高い ★
- ウ) 総コレステロールや中性脂肪が高い
- エ) 痛風あるいは尿酸値が高い ★
- オ) 心臓肥大がある
- カ) 心臓の血管に動脈硬化がある
- キ) 心電図に異常がある ★
- ク) 不整脈がある ★
- ケ) 心雑音あるいは弁膜症がある
- コ) 貧血がある

### (5) 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

### (6) 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

### (7) 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。

### (8) その他の自覚症状(肩こり、腰痛、膝痛など)はありますか。 (はい・いいえ)

### 4. あなたの身体活動度チェック

現在定期的にや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)

裏面もご記入ください

5. あなたの休養状況チェック

- (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)

6. 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)

7. その他、お伝えしたいことがありましたら記入してください

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

ご記入ありがとうございました

スタッフ使用欄

8. 会員在籍履歴

会員種別	クラス	登録期間	
		年 月 ~	年 月
		年 月 ~	年 月
		年 月 ~	年 月
		年 月 ~	年 月
		年 月 ~	年 月
		年 月 ~	年 月
		年 月 ~	年 月
		年 月 ~	年 月
		年 月 ~	年 月
		年 月 ~	年 月

9. 情報メモ

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

無断転写を禁ず