

年 月 日

健康調査票

I. この1年の間に、健康診断を受けましたか

はい 年 月 に受け、結果は 異常なし

経過観察 項目： _____

要検査 項目： _____

いいえ

II. 現在、治療中の病気やケガがありますか

(治療、検査、定期受診を続けている方 例： 高血圧、糖尿病、骨折 など)

ある 傷病名： _____ で、薬を 服用している

薬の種類： _____

服用していない

運動について、主治医に 勧められた

相談し、許可があった

相談し、許可がなかった

相談していない

通院している医療機関 _____ 病院・その他 (医院、クリニック など)

ない

◆病気ではないが運動する場合に配慮することがありましたら、お知らせください◆

(例：聴力が衰えているので大きい声で言って欲しい、膝が悪いので床に座れない、ケガの後遺症で右腕が動かみにくい、手術のため肺が半分になっている など)

Ⅲ. 生活習慣についてご回答をお願いします

1. 運動について

(1) 仕事での動き

- 通常の家事、ほとんど1日中座って仕事
- 座る暇がないほどの家事（あるいは乳幼児がいる）、ほとんど立って仕事
- よく身体を動かす仕事（漁業、建設業など）
- かなり身体を動かす仕事（農繁期の農作業、林業、プロスポーツ選手など）

(2) 日常生活での動き

通勤や通学、買い物は（徒歩・自転車・自家用車・電車・バス）で ____分くらい歩いて10分程度の距離は、たいてい（歩いて・自転車で・自家用車で）行く
階段の昇降は、たいてい（階段を使う・エレベーターやエスカレーターを使う）

(3) 運動習慣

- 定期的に運動している（運動の種類：1回__分 週に__回）
- とくとき運動している（運動の種類：1回__分 週に__回）
- 運動はしていないが、毎日分程度（または平均____歩）歩いている
- しない（何年もしていない）

2. その他

(1) 食事

1日に取る食事は（朝食・昼食・夕食）の__回である
食事を取る時間は（ほぼ一定・バラバラの時間）になる
食事には主食、主菜、副菜が（揃っている・欠ける物がある）
間食や夜食を（取らない・取ることが多い）

何を… 　　　　　　　　　　　いつ… 　　　　　　　　　　　どのくらい…

味付けは（薄い・普通・濃い）ほうである

牛乳やヨーグルトなどの乳製品を1日に一品は（取る・取らない）

(2) アルコール：（飲む… ____を、1回__ml、週__回・飲まない・やめた）

(3) タバコ：（吸う… ____歳ころから1日__本・吸わない・やめた… ____歳頃）

(4) 睡眠

睡眠の感じは（良く眠れる・眠れない）、起きたときの疲労感が（ない・時々ある・ある）

睡眠時間は____時から____時までの平均__時間

Ⅳ. 以下の質問についてお答え下さい

株式会社健幸プラスのパーソナルトレーナー事業をどこで（誰に聞いて）知りましたか。

該当する番号を○で囲んで下さい。

1. むかいじま病院の医師・看護師等
2. むかいじま病院内掲示板
3. 他院の医師（ 病院・医院 ）
4. 知人・家族（ 様 ）
5. 健幸プラス掲示板
6. チラシ
7. インターネットホームページ
8. その他（ ）

ご回答いただきありがとうございました。