

私の健康プロジェクト事前調査表

フリガナ			西 暦
氏 名			男・女 年 月 日(歳)
身長	cm	体重	kg
		普段の血圧	/

- ①.お仕事は何をされていますか？
- 1) 事務系 2) 営業職 3) 肉体労働系 4) 主婦 5) 学生 6) その他 ()
- ②.通勤通学の手段と所要時間はどれくらいですか？
- 1) 徒歩 (分) 2) 自転車 (分) 3) 電車 (分)
- 4) 車・バイク (分)
- ③.休日の過ごし方を教えてください。
- 1) 家でゴロゴロする 2) 座って本を読む・ゲームをするなど 3) よく外出する
- ④.運動を始める目的は何ですか？
- 1) 減量 2) 体力の維持増進 3) 運動不足解消 4) 筋力強化 5) 成人病の予防と改善
- 6) リハビリ 7) シェイプアップ 8) ストレス解消 9) 腰痛予防 10) 医師に勧められて
- 11) その他 ()
- ⑤.あなたがこれ迄にかかった事のある、または現在かかっている病気やケガに○をつけて下さい。
- 1) 脳卒中 2) 心疾患 3) ぜんそく 4) 高血圧 5) 糖尿病 6) 肝臓病 7) 腎臓病
- 8) 胃腸病 9) 貧血 10) 腰痛 11) 膝痛 12) 骨折・脱臼
- 13) その他 ()
- ⑥.定期的に飲んでいる薬はありますか？
- 1) ない 2) ある ()
- ⑦.現在、運動をするにあたって医師より指示を受けていますか？
- 1) 受けていない 2) 受けている (内容 :
- ⑧.現在、定期的に運動をしていますか？
- 1) している = 種目 _____ 週に _____ 回・一回に _____ 分
- 1) していない

⑨.過去に何か運動していましたか？

1) していた	≡種目	年数	年間
---------	-----	----	----

1) していない

⑩.どのような運動を中心にプログラムを希望しますか？

1) トレーニングジムでの運動 2) プールでの運動 3) ウォーキングでの運動

4) ランニングでの運動 5) その他 ()

⑪.この「私の健康プロジェクト」でのあなたの目標を教えてください。



ご協力ありがとうございました。

公益財団法人 江東区健康スポーツ公社