

申 込 書

スプリントウォーキング(2016年2月16日-3月18日)

① 申込日

② 氏名(ふりがな)

③ 生年月日(現年齢)

④ 血液型

⑤ 住 所

⑥ 携帯電話

⑦ メールアドレス(パソコン)

⑧ メールアドレス(携帯)

⑨ 緊急連絡先(携帯)

⑩ 続柄

●次の質問にお答えください。講座運営の参考にさせていただきます。

1 医師から運動制限を受けている ①はい ②いいえ

2 医師の指導のもと、血圧を下げる薬を服用している ①はい(薬品名:) ②いいえ

3 医師の指導のもと、血糖を下げる薬を服用している ①はい(薬品名:) ②いいえ

4 医師から脳卒中にかかっていると言われたことがある ①はい ②いいえ

5 医師から心臓病にかかっていると言われたことがある ①はい ②いいえ

6 医師から運動制限を受けている ①はい ②いいえ

7 医師から慢性の腎不全にかかっていると言われたことがある ①はい ②いいえ

8 20歳の時に比べ、体重が10kg以上増えている ①はい ②いいえ

9 この1年間で体重の増減が3kg以上あった ①はい ②いいえ

10 現在、煙草をすう習慣がある(1本でも吸っていれば「はい」を選択) ①はい ②いいえ

11 お酒はどれくらいの頻度で飲みますか ①毎日 ②週4-6回 ③週2-3回 ④週1回 ⑤飲まない

12 1回の飲酒量はどのくらいですか ①1合未満 ②1合以上2合未満 ③2合以上3合未満 ④3合以上

※参考 1合の量:・ビール中瓶1本(500ml)・焼酎(35度80ml)・ウイスキーダブル1杯(60ml)・ワイン2杯(240ml)

13 肩こりは ①慢性的にある ②時々凝る ③あまり凝らない ④ほとんど凝らない ⑤なし

14 腰痛は ①慢性的にある ②時々痛む ③あまり痛まない ④ほとんど痛まない ⑤なし

15 膝痛は ①慢性的にある ②時々痛む ③あまり痛まない ④ほとんど痛まない ⑤なし

16 1日にどのくらい歩きますか ①およそ_____歩 ②わからない

17 歩くこと以外に運動していることはありますか ①ある() ②なし

18 1週間の運動回数は何日ですか ①なし ②1日 ③2日 ④3日 ⑤4日 ⑥5日 ⑦6日 ⑧毎日

19 この講座に期待することはどのようなことですか