

### V. 生活習慣について

1. 飲酒習慣はありますか？

はい	いいえ
----	-----

・はいと答えられた方は頻度、1回の量を教えてください。

3回/月以内	1~2回/週	2~3回/週	3~4回/週	4~5回/週	6回/週以上

ビール	本	日本酒	合	ウイスキー (S, W)	杯	その他
-----	---	-----	---	--------------	---	-----

2. 喫煙習慣はありますか？

はい	いいえ
----	-----

・はいと答えられた方は1日に吸う本数を教えてください。

1日に吸う本数は	本/日
----------	-----

3. 日ごろどのように過ごしていますか？

座っている作業をすることが多い	
ときどき立って作業をする	
1日の大半を立って作業している	
重いものを持ったり、屋外で作業することが多い	

4. 1日にどれぐらいの時間歩きますか？ \*通勤、散歩、買い物などの歩行も含みます

平日  時間 休日  時間

5. 今、規則的に行っている運動はありますか？

はい	いいえ
----	-----

・はいと答えられた方は種目、頻度、1回の量を教えてください。

運動種目	頻度	1回の量 (時間など)
	回/週・月	
備考		

VI. 運動コースについて 希望する運動コースを1つお選びください

生活習慣病予防改善コース		リフレッシュコース (運動不足・ストレス解消)	
メタボ予防改善コース		シェイプアップコース (脂肪燃焼)	
関節痛予防改善コース		フィットネスコース (体力維持・増強)	

記入日： 年 月 日

ありがとうございました。

お名前： \_\_\_\_\_

この度、お客様から頂戴いたします個人情報、『運動メニュー作成の参考資料と入会時診断書を提出していただく必要があるかどうかの判断資料』に利用させていただきます。また、それらの諸活動を実施するにあたり『ミズノスポーツサービス㈱』で厳重に管理させていただきます。  
記載いただきます項目に変更等がある場合は、裏表紙問合せ先までご連絡いただきますよう、よろしくお願い申し上げます。

### I. 健康診断について (該当する欄に○をつけてください)

毎年定期的に受診している	...	診 断 結 果	
定期的ではないが受診している	...	異常なし	異常あり
最近 (この3年間ぐらい) は受診していない	...	異常なし	異常あり

### II. 既往症 . . . . . 今まで、かかったことがある病気、あるいは現在かかっている病気があれば教えてください。

区分\病名	脳卒中	心筋梗塞	狭心症	心電図異常	心臓弁膜症	その他心臓病	高血圧	脂質異常症 (高脂血症)	糖尿病	腎疾患	肝疾患	胃・十二指腸潰瘍	胃腸疾患
過去	はい	はい	はい	はい	はい	はい	はい	はい	はい	はい	はい	はい	はい
現在	はい	はい	はい	はい	はい	はい	はい	はい	はい	はい	はい	はい	はい
発症年齢													

区分\病名	貧血	肺結核	喘息	関節炎 関節リウマチ	その他 ( )
過去	はい	はい	はい	はい	はい
現在	はい	はい	はい	はい	はい
発症年齢					

備考

### III. 服薬状況 . . . . . 現在お薬を飲まれていますか？

はい	いいえ
----	-----

お薬の種類又は名称 [ \_\_\_\_\_ ]

### IV. 自覚症状 . . . . . 現在何か自覚症状があれば教えてください。(あれば○をつける)

1	頭が重かったり痛むことがある	12	急にめまいや、立ちくらみがする
2	舌がもつれると感じたことがある	13	朝や出勤時に疲労感を覚える
3	忘れ物をよくする	14	食欲がない
4	ちょっとした坂道でも胸がドキドキしたり、息切れがする	15	眠れないときが多い
5	胸が締めつけられるような感じや痛みを感じることもある	16	食後に胃がもたれる
6	脈がとぎれたり、不規則に打つことがある	17	便秘がちである
7	尿が頻繁にでたり、夜間にも2回以上トイレに行く	18	手足にしびれを感じることもある
8	ひどく喉が渇く	19	首や肩にこりがある
9	足にむくみがよくみられる	20	肩に痛みがある
10	身体がだるく疲れた感じがある	21	腰に痛みがある
11	耳鳴りに悩まされることがある	22	その他



# 健康アンケート

**ミズノウエルネス笠岡**  
**ミズノスポーツサービス(株)**

岡山県笠岡市平成町63番地の2 笠岡総合体育館内

TEL : 0865-66-5280