

別紙4

健康・体力調査票

所属

氏名

年齢

歳

性別

1 アレルギーはありますか？ ない ある(具体的に )
・ハチに刺されたことがありますか？ ない ある(具体的に )

2 生活習慣 喫煙 すわない すう 1日に( )本x( )年間
飲酒 しない する (種類と量 )

3 既往症

4 服用している薬

5 身体状況
身長 cm
体重 kg
平熱 °C
血圧 最高 mmhg 最低 mmhg

6 凍傷に罹患したことはありますか？ いいえ はい (罹患部位・程度: )

●健康状況について

日常生活
・疲れやすい はい いいえ
・睡眠が不足している はい いいえ
・普段、朝食は食べない はい いいえ
・日常感じている不具合を記入してください。

山行中の問題点
・山行中に膝が痛くなる はい いいえ
・重たい荷物を背負うと息が切れる はい いいえ
・バランスを崩した場合、リカバリーができずよく転倒する はい いいえ
・山行中は快眠(熟睡)できない はい いいえ
・これまでの山行中における健康上のトラブルあれば記入してください。

● 日常的なトレーニングの様子について

・合同トレーニングを( )する ( )しない

・トレーニングの種目と内容

・トレーニングの頻度 1週間に ( )回 1回あたり ( )時間

※参加申込者から取得した個人情報については、利用目的の範囲内で適切に取り扱います。