

健康活動事業「参加申込書 兼 重要事項承諾書」

- 身体活動量計を用いた健康活動事業は、「1日平均 8000歩・速歩き20分(強度4メッツ)」のウォーキング等(身体活動)により、病気への抵抗力や免疫力を高めることを目的として実施します。

- 下記の内容をご確認・ご記名のうえ、お申し込みください。

私は、健康活動事業への参加に際し、下記の内容を承諾のうえ申し込みます。

- ・下表のチェック項目に該当した場合又は健診で血圧等の異常が判明した場合は、罹りつけの医師等に相談のうえ自己の責任において無理の無い範囲で取り組みます。

「健康づくりのための身体活動基準2013」引用改変

メディカルチェック項目	
1	医師から心臓に問題があると言われたことがある (心電図検査で「異常がある」と言われたことがある場合も含まれます)
2	体を動かしていない時に、胸部に痛みを感じたり脈の不整を感じることもある、 又は運動をすると息切れしたり、胸部に痛みを感じることもある
3	「たちくらみ」や「めまい」がしたり、意識を失ったことがある 又は、家族に原因不明で突然亡くなった方がいる
4	運動をすると足腰の痛みが悪化する、 又は医師から足腰に障害があると言われたことがある (脊柱管狭窄症や変形性膝関節症などと診断されたことがある場合も含まれます)
5	医師から運動を制限した方がよいと言われたことがある

- ・「運動前のセルフチェックリスト」を参考に日頃から体調管理に留意し、体調の悪い時は取り組みを自粛します。
- ・本事業の取り組み中に発生した事故や体調不良については自己責任とし、「勤務先会社又は東京都鉄二健康保険組合」の責は問いません。(一般的な健康保険又は労災扱いとする)
- ・本事業で「歩数や中強度活動量等の個人情報」が、勤務先会社又は東京都鉄二健康保険組合による健康づくり事業の範囲内において使用されること」及び「インセンティブの対象者及び理事長表彰の対象者となった際に、社名・氏名・歩数・中強度活動時間・スコアが機関誌等で公表されること」について了承します。

(記 入 日) 西暦 年 月 日
被保険者証
(記号 - 番号) _____
(氏 名)
自 署 _____

※ 会社のご担当者様を通じ、必ずこの用紙を健保組合までご提出ください。

運動前のセルフチェックリスト

健康づくりは、体調の確認が大切です。
毎日、無理の無い範囲で運動に取り組みましょう！

- 運動を始める前に1つでも「はい」がある場合は、今日の運動は中止してください。
※身体活動によるメリットよりもリスクが上回る可能性があります。

「健康づくりのための身体活動基準2013」引用改変

メディカルチェック項目		回答	
1	足腰の痛みが強い	はい	いいえ
2	熱がある	はい	いいえ
3	体がだるい	はい	いいえ
4	吐き気がある、気分が悪い	はい	いいえ
5	頭痛やめまいがする	はい	いいえ
6	耳鳴りがする	はい	いいえ
7	過労気味で体調が悪い	はい	いいえ
8	睡眠不足で体調が悪い	はい	いいえ
9	食欲がない	はい	いいえ
10	二日酔いで体調が悪い	はい	いいえ
11	下痢や便秘をして腹痛がある	はい	いいえ
12	少し動いただけで息切れや動悸がする	はい	いいえ
13	咳やたんが出て、風邪気味である	はい	いいえ
14	胸が痛い	はい	いいえ
15	(夏季)熱中症警報が出ている	はい	いいえ