

## 開業医さまから紹介 運動開始までの手順

紹介したい患者・運動を希望されている患者様に、次の必要な検査をしてください。(問診・安静時心電図・胸部 X 線・血液・尿検査など)

### 運動療法申し込み用紙

開業医  
さま  
にて

検査日時を書いた案内用紙と食事調査用紙を患者様に渡して下さい。  
患者様は食事調査用紙を記入して共済病院の検査の時に持参して下さい。

案内用紙の日時に呉共済病院・健康医学センターにて運動負荷心電図検査および体力・形態測定を行ないます。運動の出きる服装・室内シューズをご用意下さい。(更衣室があります。) 食事調査用紙を提出していただきます。

呉共済病院  
健康医学  
センター  
にて

運動処方・栄養指導(運動の検査結果の説明、運動の効果・やり方・種類・強度等の説明、運動の実践および食事調査用紙の分析から管理栄養士による栄養指導をおこないます。)

初回の  
トレーニング時

以後は、開館時間内にご自分の都合に合わせて来てトレーニングをしていただけます。

2回目以降  
のトレーニング

ただし、病状の改善状態・運動の効果など調べるための再検査(運動負荷心電図検査、体力・形態測定、血液検査)および栄養指導を定期的に(3ヵ月・6ヶ月・1年おきに【病態によって頻度は違います。】)受けていただきます。

申し込み用紙は以下のものをコピーして使用してください

呉共済病院 健康医学センター  
運動療法申し込み用紙 (Fax 送信用)

患者氏名 <sup>シメイ</sup> \_\_\_\_\_ 男・女 生年月日 T・S・H \_\_\_\_\_ 年 \_\_\_\_\_ 月 \_\_\_\_\_ 日 ( \_\_\_\_\_ 歳)

住所 \_\_\_\_\_ 電話 ( \_\_\_\_\_ ) - \_\_\_\_\_

医院 \_\_\_\_\_ 主治医 \_\_\_\_\_ Dr \_\_\_\_\_

電話 ( \_\_\_\_\_ ) - \_\_\_\_\_ FAX ( \_\_\_\_\_ ) - \_\_\_\_\_

診断 1. \_\_\_\_\_  
2. \_\_\_\_\_  
3. \_\_\_\_\_

治療 (内服・注射)

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

最近の検査値

採血データ (採血日 H. \_\_\_\_\_ 年 \_\_\_\_\_ 月 \_\_\_\_\_ 日) [空腹での採血をお願いします]

AST (GOT) [IU/L]		血糖 [mg/dl]	
ALT (GPT) [IU/L]		尿酸 [mg/dl]	
-GTP [mg/dl]		【HBA1c】 [%]	
総コレステロール [mg/dl]		【LDL コレステロール】 [mg/dl]	
中性脂肪 (TG) [mg/dl]		【HB [g/dl]・RBC [万/mm <sup>3</sup> ]・Ht [%]】	. .
HDL コレステロール [mg/dl]		その他【 _____ 】	

【 】測っていた場合ご記入下さい。

尿

糖		ウビリノーゲン	
蛋白		潜血	
【ケトン】			

胸部 X 線 (CTR \_\_\_\_\_ %)

1. 所見なし \_\_\_\_\_  
2. 所見あり ( \_\_\_\_\_ )

心電図

1. 正常範囲 \_\_\_\_\_  
2. 所見あり ( \_\_\_\_\_ )

その他 (運動を実施する上での注意事項など)

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

様

## 呉共済病院 健康医学センターの検査についてのご案内

この検査は運動を始めるにあたって、運動中の血圧や心臓の異常の有無を調べると共に、全身持久力（心肺能力）筋力（腹筋力・脚筋力・握力）柔軟性を測定し、あなたの体力にあった運動のプログラムを作成するために行うものです。

検査日時 平成 年 月 日（ ） : より  
検査を行います。検査は予約制ですので、時間厳守でお願いいたします。

### 当日の手順

呉共済病院の南館4階（人間ドック奥）の健康医学センター（トレーニングルーム）に行き、この紙と食事記録表を提出して下さい。  
人間ドック受付にあるロッカーの鍵を借りて更衣室で運動できる服装に着替え、室内履きに履き替えてトレーニングルームに行きます。

### 当日用意するもの

- ・運動ができる服装（ジャージ、Tシャツ、トレーニングウェア、靴下など） タオル
- ・屋内シューズ（普通のトレーニングシューズの靴裏を洗ったものでも可）
- ・食事調査票
- ・検査料（次回の運動・栄養指導代を含む）\ 9,450【税込】

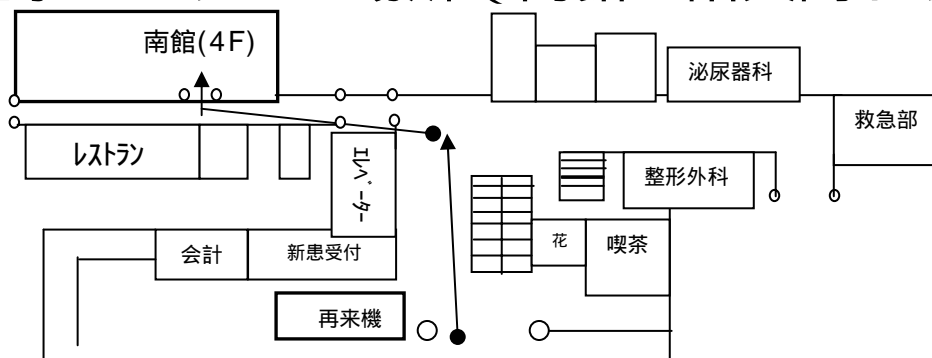
### 検査時の注意

- ・朝食は必ず食べてきてください。
- ・薬を内服されている方は（血圧・血糖降下剤・心臓の薬など）飲み忘れの無いようにしてください。また、薬を他院にてもらっている場合、その薬を持参してください。
- ・女性の方は化粧を必ず落としてください。
- ・身体を締めつけるようなもの（特に女性のストッキング・ガドル・ボディースーツ）は脱いで下さい。（体脂肪の測定や心電図検査が困難になります。）

### 体調が悪くなったり、都合が悪くなった場合

日時の変更ができますので、お早めに健康医学センターの方にご連絡ください。  
(0823) 22 - 2111 (内線 2417)

### 健康医学センターの場所（南館4階人間ドック奥）



# 食事摂取状況調査表

平成 年 月 日

氏名 年齢 歳

この調査表は、あなたの日頃の食生活について質問し、栄養指導の際の資料とするものです。各設問の目安量を参考に最も近いものを選択し、その番号に 、あるいは記入をお願いいたします。

質 問 事 項	選 択 事 項					
朝食の主食は何ですか	ごはん お粥 食パン ロールパン アンパンなど菓子パン クロワッサン・デニッシュパン うどん そば パスタ ラーメン ほとんど食べない					
昼食の主食は何ですか	ごはん お粥 食パン ロールパン アンパンなど菓子パン クロワッサン・デニッシュパン うどん そば パスタ ラーメン ほとんど食べない					
夕食の主食は何ですか	ごはん お粥 食パン ロールパン アンパンなど菓子パン クロワッサン・デニッシュパン うどん そば パスタ ラーメン ほとんど食べない					
主食の量はどうか ご飯 165g 又は食パン 6 枚切	朝	杯	昼	杯	夕	杯
パンの場合 ジャムや蜂蜜小匙 1 杯	ほとんどつけない		小匙半分			
	小匙 1 杯		小匙 2 杯以上			
パンの場合マーガリン小匙 1 杯	ほとんどつけない		小匙半分	小匙 1 杯	小匙 2 杯以上	
パンの場合バター小匙 1 杯	ほとんどつけない		小匙半分	小匙 1 杯	小匙 2 杯以上	
芋料理 小皿 1 杯分	月に 3 ~ 4 回	週に 2 ~ 3 回	1 日に 1 回	1 日に 2 回	1 日に 3 回以上	
卵料理 卵 1 個分	月に 3 ~ 4 回	週に 2 ~ 3 回	1 日に 1 回	1 日に 2 回	1 日に 3 回以上	
大豆製品料理豆腐半丁分	月に 3 ~ 4 回	週に 2 ~ 3 回	1 日に 1 回	1 日に 2 回	1 日に 3 回以上	
味噌汁 1 杯分	月に 3 ~ 4 回	週に 2 ~ 3 回	1 日に 1 回	1 日に 2 回	1 日に 3 回以上	
魚料理 切り身 1 切れ分	月に 3 ~ 4 回	週に 2 ~ 3 回	1 日に 1 回	1 日に 2 回	1 日に 3 回以上	
白身魚と青身魚のどちらが多い	白身の魚	同じくらい	青身の魚			
イカやえび料理刺身 2 ~ 3 切分	月に 3 ~ 4 回	週に 2 ~ 3 回	1 日に 1 回	1 日に 2 回	1 日に 3 回以上	
練り製品 1 cm 厚さ 1 切れ分	月に 3 ~ 4 回	週に 2 ~ 3 回	1 日に 1 回	1 日に 2 回	1 日に 3 回以上	
小魚類 大匙 1 杯分	月に 3 ~ 4 回	週に 2 ~ 3 回	1 日に 1 回	1 日に 2 回	1 日に 3 回以上	
肉料理 60 g 位	月に 3 ~ 4 回	週に 2 ~ 3 回	1 日に 1 回	1 日に 2 回	1 日に 3 回以上	
肉の加工品ハム 1 枚分	月に 3 ~ 4 回	週に 2 ~ 3 回	1 日に 1 回	1 日に 2 回	1 日に 3 回以上	
牛乳 150 cc	月に 3 ~ 4 回	週に 2 ~ 3 回	1 日に 1 回	1 日に 2 回	1 日に 3 回以上	
乳製品 6 P チーズ 1 個又は ヨーグルト 1 個分	月に 3 ~ 4 回	週に 2 ~ 3 回	1 日に 1 回	1 日に 2 回	1 日に 3 回以上	
緑黄色野菜料理 小鉢 1 杯分	週に 3 ~ 4 杯	1 日に 1 ~ 2 杯	1 日に 3 ~ 4 杯	1 日に 5 ~ 6 杯		
	1 日に 7 杯以上					
淡色野菜・きのこ料理 小鉢 1 杯分	週に 3 ~ 4 杯	1 日に 1 ~ 2 杯	1 日に 3 ~ 4 杯	1 日に 5 ~ 6 杯		
	1 日に 7 杯以上					
漬物 2 切れ分	月に 3 ~ 4 回	週に 2 ~ 3 回	1 日に 1 回	1 日に 2 回	1 日に 3 回以上	

海藻類 小鉢1杯分	月に3~4回	週に2~3回	1日に1回	1日に2回	1日に3回以上
果物バナナ1本又はリンゴ半分	月に3~4回	週に2~3回	1日に1回	1日に2回	1日に3回以上
スナック菓子小1袋分約30g	日に	袋	週に	袋	
和菓子 1個分約80g	日に	個	週に	個	
洋菓子 1個分約80g	日に	個	週に	個	
おかき・せんべい1枚分約20g	日に	枚	週に	枚	
クッキー・ビスケット1枚分約20g	日に	枚	週に	枚	
チョコレート 1かけ分約3g	日に	枚	週に	枚	
アメ・キャラメル1個分約5g	日に	個	週に	個	
ピーナッツ・アーモンドなど	日に	粒	週に	粒	
アイスクリーム	日に	個	週に	個	
菓子類はほとんど食べない	食べない				
日本酒 1合180ml	日に	合	週に	合	
ビール 1缶350ml	日に	缶	週に	缶	
ウイスキー シングル30ml	日に	杯	週に	杯	
焼酎 0.5合90ml	日に	杯	週に	杯	
ワイン グラス1杯150ml	日に	杯	週に	杯	
アルコールはほとんど飲まない	飲まない				
揚げ物料理 コロケ1個分	月に1~2個	週に1~2個	2日に1個	1日に1~2個	1日に3個以上
炒め物料理 中皿1杯分	月に3~4皿	週に2~3皿	1日に1皿	1日に2皿	1日に3皿以上
市販のジュースやコーヒー1缶	ほとんど飲まない	週に1~2本	2日に1本	1日に1本	
	1日に2~3本	1日に4本以上			
食卓で使う醤油 小匙1杯分	1日に1杯	1日に2~3杯		1日に4杯以上	
マヨネーズ・ドレッシング小匙1杯分	週に1~2杯	1日に1杯	1日に2杯	1日に3杯以上	
味の好みのうち塩味は?	薄味を好む	普通を好む	やや塩辛いものを好む	塩辛いものを好む	
味の好みのうち甘味は?	薄味を好む	普通を好む	やや甘いものを好む	甘いものを好む	
タバコについて	吸わない	1日に10本未満		1日に10本以上	
夜食について	食べる	食べない			
生活パターンの特徴は?	ない	単身赴任	寮生活	夜勤がある	その他( )
外食(社員食堂含む)弁当は?	週に	回	ない		
早食いの傾向はありますか	ある	ない			
健康食品やサプリメントは?	摂取したことがない	今は摂取していない	摂取している( )		
健康のため心がけている事は?	ない	歩く	スポーツ	その他( )	

この調査表に関して質問がありましたら22-2111(内線2150) 呉共済病院栄養指導科までお尋ねください。