

## 北農健保組合

北農健保太郎 様

(4913-1234)

北海道農業団体健康保険組合

### ★★ 減る脂プログラムプログラムについて ★★

こんにちは！このたびは 減る脂プログラム にお申し込みいただきありがとうございます。

その中であなたは運動トレーナーのアドバイスを希望されておりましたので、現在の運動状況等を詳しくお聞かせいただきたく下記の質問にお答えのうえ、郵送・FAX等にて当組合まで返送してください。後日相談内容に対してのお手紙を送付いたします。

1. 運動・体力面で相談したい内容を詳しく記入してください。

例：お腹の肉をひっこめる

2. 現在 “定期的に運動を行っている方” は内容を詳しく記入してください。

\*運動の種目・頻度・強度等について

3. “定期的に運動を行っていない方” へ、現在の生活で運動を行える時間はありますか？

ない

ある

いつ・どのくらい（具体的に）

4. 通勤方法について

方法：  自動車  バス  自転車  徒歩  その他（ ）

時間： 片道約 分 距離： 片道約 km

5. 安静時の心拍数はどのくらいありますか。【心拍数の測り方】

                     拍/分

親指のつけ根の部分に反対の手の指3本を少し強めに押し当てる。10秒間測定し、その数を6倍する。



郵送：〒060-0004札幌市中央区北4条西7丁目

FAX：(011)-261-4505 E-mail: suisin@hokunoukenpo.or.jp

北海道農業団体健康保険組合 健康推進部 運動トレーナー宛