

「健康の駅よこてトレーニングセンター事業」参加意見書

私は、健康の駅よこてトレーニングセンターを利用した運動の実施を希望しており、この実施についてご意見をくださいますようお願い申し上げます。

万が一、運動中に事故が発生した場合、当意見書を記載された先生に責任が生じることはございません。

お手数をおかけしますが、ご協力、ご指導の程、何卒よろしくお願い申し上げます。

参考：健康の駅トレーニングセンターでの運動について

健康の駅よこてトレーニングセンターの利用時間は、1日に最長で2時間です。

主に次の器具等を備え、原則として自由に利用できます。

《利用時間と器具》

- ・マット、バランスボール、ストレッチポール（ストレッチやバランス運動に使用）
- ・有酸素運動トレーニングマシン（トレッドミル、エアロバイク）
- ・筋力トレーニングマシン ※軽い鉄アレイ以外のフリーウエイトはありません

《健康チェックと運動》

- ・初回の利用時に、治療中の病気や既往歴、健康上の気になる症状の有無などの健康状態を利用者ご本人に確認しています。
- ・血圧測定を、毎回の運動前及び運動後に利用者ご本人が実施し、記録しています。
- ・収縮期血圧 180mmHg 以上、拡張期血圧 110mmHg 以上、脈拍 110 回/分以上のいずれかに運動開始前に該当した場合は、利用をお断りしています。同じく、収縮期血圧 160mmHg 以上、拡張期血圧 100mmHg 以上、脈拍 100 回/分以上のいずれかに該当した場合は、バランスボールを使用した軽い下肢・体幹部のトレーニングと 15 分間を上限とした 30W 未満の負荷設定でのエアロバイクの実施のみを推奨しています。
- ・上記に関わらず、スタッフの判断で利用をお断りする場合があります。

問い合わせ先：横手市 健康推進課健康の駅係 電話 0182-35-2127

----- 切り取り -----

※いずれかの番号を○で囲んでください

下記の参加希望者は、健康の駅よこてトレーニングセンターを利用した

1. 運動を実施することに現時点では問題ありません。
2. 運動を控えた方が良くと考えられます。

令和 年 月 日

参加希望者名 (生年月日： 年 月 日)

医療機関名 _____

医師名 _____

備考（参加時の注意点・不可能の理由など）
