

PAR-Q 身体活動質問表

該当する項目に○を付けてください

1. 医師から心臓に問題があると言われたことがありますか？
2. 運動をすると息切れしたり、胸部に痛みを感じたりしますか？
3. 身体を動かしていない時に胸部の痛みを感じたり、
脈の不整を感じたりすることがありますか？
4. 「たちくらみ」や「めまい」がした、意識を失ったことがありますか？
5. 家族に原因不明で突然亡くなった人がいますか？
6. 医師から足腰に障害があると言われたことがありますか？
7. 運動すると足腰の痛みが悪化しますか？
8. 上記項目に該当するものは有りません

_____年____月____日 氏名_____