

ウェルネス・チェック・アンケート

20 年 月 日

お名前： _____ 年齢： _____ 才

ご住所： _____

電話番号： _____ 身長： _____ cm

*こちらの個人情報は健康カウンセリング及び健康ダイエット教室のご案内にのみ使用致します

☆☆☆以下の質問にご回答ください☆☆☆

- ・朝食を召し上がってますか？ はい いいえ
- ・適度な運動を行っていますか？ はい いいえ
- ・体調や体型、体重に改善したい部分がありますか？ はい いいえ
- ・10年後の健康に自信がありますか？ はい いいえ
- ・ペースメーカーなどの医療用機器を使用されていますか？ はい いいえ

◎さあ、体組成計で現在の状態を見てみましょう！

体重	体脂肪率	体年齢	BMI	基礎代謝	内臓脂肪	皮下脂肪率	骨格筋率
kg	%	才		kcal	レベル	%	%

コーチ記入欄

20 年 月 日

さんの計測結果

計測結果	体重	体脂肪率	体年齢	BMI	内臓脂肪	骨格筋率
	kg	%	才		レベル	%
評価	よい	😊	😊	😊	😊	😊
	もう少し	😐	😐	😐	😐	😐
	注意	😞	😞	😞	😞	😞

ワンポイント・アドバイス

体脂肪は女性は30%以上、男性は25%以上は肥満です。
内臓脂肪は生活習慣病に直結する注意すべき脂肪です。将来の健康のためにも
筋肉は維持またはアップしながら脂肪を減らし、将来寝たきりにならない健康な体づくり
をしていきましょう。

お申込み・お問い合わせ