

ウェルネス・チェック・アンケート（タニタ編）

20 年 月 日

お名前 _____ ご年齢 _____ 才

ご住所 _____ ご身長 _____ cm

お電話番号 _____ ※こちらの情報は健康カウンセリングにのみ使用致します

以下の質問にお答えください

- ・朝食を召し上がっていますか？ はい いいえ
- ・適度な運動を行なっていますか？ はい いいえ
- ・体調や体重・体型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、体組成計で現在のカラダの状態を見てみましょう

体重	体脂肪率	カラダ年齢	BMI	内臓脂肪	骨量	基礎代謝
kg	%	才		P	kg	kcal

コーチ記入欄

_____ さんの計測結果

20 年 月 日

計測結果		体重	体脂肪率	体年齢	BMI	内臓脂肪
		kg	%	才		P
評価	良い	😊	😊	😊	😊	😊
	もう少し	😐	😐	😐	😐	😐
	注意	😞	😞	😞	😞	😞

「良い」の基準

■ 体脂肪率

24.9%以下（注意 30%以上）
男性 19.9以下（注意 25%以上）

■ 体年齢

実年齢 - 10 才（注意 +5 才以上）

■ BMI

21 ~ 22.9（注意 25 以上 19 未満）

■ 内臓脂肪

女性 5 以下 男性 7 以下（注意 10P 以上）

ワンポイント・アドバイス

ご相談・ご質問は

Tel _____ 担当コーチ _____ まで