

令和7年度 チャレンジ教室 情報提供書

西原町チャレンジ教室は、西原町民 30 歳以上 65 歳未満の方の生活習慣病予防を目的とし、身体計測・体力測定・運動や健康講話等のプログラムを実践するものです。

教室への参加にあたり、参加者の健康状態を把握し、安全にプログラムを受けていただくため、主治医からの情報提供をお願いしております。

主な事業内容(教室実施期間：令和7年8月～令和7年12月まで)

- ・筋力トレーニング(フィットネスジムを利用)
- ・サーキットトレーニング
- ・ウォーキング教室
- ・調理実習
- ・健康講話
- ・栄養/運動指導

情報記入欄

氏 名		生年月日	S・H	年	月	日
運動制限の有無	なし ・ あり					
現病歴：			現在内服中のお薬			
運動制限(ありの場合)	運動前の安静時が血圧(/)以上、脈拍(拍/分)以上は禁止					
運動制限(ありの場合)の詳細・その他注意事項：						
記入日：令和 年 月 日						
医療機関名：						
担当医師名： 印						

ご協力ありがとうございました。

＜西原町役場/健康保険課＞西原町字与那城 140 番地の 1
TEL：098-911-9163 担当：仲間、照喜名(内線 2518)