

# PAR-Q 身体活動適性質問票 (15歳~69歳用)

定期的な身体活動は楽しく、健康増進に役立ちます。そのため、より活動的な日常生活を目指してエクササイズを始める人が増えています。ほとんどの人にとって身体活動は安全なものですが、事前に医師の診断を受ける必要がある人もいます。

今より活発な身体活動を始める場合、その前に以下の7つの質問にお答えください。15歳以上69歳以下の方の場合、この質問票により、医師による診断の必要性を判定することができます。70歳以上で過去に運動経験があまりない方は、医師にご相談ください。

ご自身の為に、正直にお答えを頂くことが重要です。以下の質問をよく読んで正確にお答えください。『はい』か『いいえ』のどちらかに印をつけてください。

はい	いいえ	
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	1 医師から心臓に何らかの症状がある、または医師が勧めた身体活動以外はしてはいけないと言われたことがありますか。
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	2 運動中に胸の痛みを感じますか。
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	3 過去1ヶ月間に身体活動をしていないときに胸の痛みを感じたことがありますか。
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	4 めまいでふらついたり、意識を失ったりしたことがありますか。
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	5 身体活動を始めることで悪化する恐れのある、背中や膝、腰などの骨や関節の問題がありますか。
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	6 血圧や心疾患に関連して、医師から薬(利尿剤など)を処方されていますか。
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	7 上記以外のどんなことでも身体活動をするべきでない理由がありますか。

## 答えに『はい』が1つでもあった方

身体活動を始めたり、体カテストを受けたりする前に医師の診察を受けるか電話で相談してください。このPAR-Qについて説明し、『はい』と答えた質問内容を伝えてください。

●慎重に身体活動を始め、徐々に身体を慣らしていけば活動しても大丈夫な場合もあるでしょう。あるいは安全な活動だけに限定する必要があるかもしれません。参加を希望する活動の種類を医師に説明し、意見を聞いてください。

●安全で自分に役立つ地域活動を探してみてください。

## すべての質問に『いいえ』と答えた方

正直に答えた結果、すべての質問への回答が『いいえ』であった方は、次のような判断が妥当です。

●今より活発な活動を始めることができます。但し、慎重に始めて、徐々に身体を慣らしていきましょう。それが目標を安全に達成するための近道です。

●体カテストを受けることができます。体カテストによってあなたの基礎体力がわかれば、活動的な生活を送る最善の方法を計画できます。同時に、血圧を測定することを強くお勧めします。収縮期血圧144、拡張期血圧94以上の方は、身体活動を始める前に医師にご相談ください。

以下の方は身体活動開始を延期してください。

●風邪や発熱など、一時的に体調が悪い方。体調が回復するまでお待ちください。  
●妊娠している方、又はその可能性がある方。医師に相談してください。

注意: 健康状態が変化して、上記の質問へ答えが1つでも『はい』になった場合には、健康管理の専門職に相談し、現在の身体活動の計画を変えるべきかどうか尋ねてください。

PAR-Qの利用について: The Canadian Society for Exercise Physiology, Health Canadaおよびその関係者は、身体活動を行う人に対して、いかなる責任も負いません。この質問票を記入後、何らかの疑問がある方は、身体活動を始める前に医師にご相談ください。

**変更不可。PAR-Qは複写できますが、内容の変更や一部分だけの使用は認められません。必ず質問票全体を複写してご利用ください。**

注: PAR-Qが身体活動プログラム又は体カテストの前に記入された場合、以下の部分は法律上の又は行政上の目的で使用されることがあります。

『私はこの質問票をよく読み理解したうえで回答を記入しました。すべての質問に対して十分に考え、自分が納得できる回答をしました。』

氏名

署名

保護者署名欄

日付

連署人

注: この質問票による身体活動の許可は、記入後最長12ヶ月間有効です。

万一状況が変わり、上記の7つの質問の答えが1つでも『はい』に変わった場合は、無効となります。