

【R6・3月申込用】

3/29 まで

おたっしや元気塾 申込書・同意書

私は、裏面記載の注意事項や個人情報の取扱いについて理解・同意します。事業にあたっては、自己責任のもと参加し、町及び町から委託された受託事業者に重大な過失がない限り、責任は問いません。

年 月 日

希望会場をひとつ選んで○で囲んでください				
和戸公民館(金) ・ 百間公民館(木) ・ 川端公民館(金)				
ふりがな		生年 月日	大正・昭和 月 日 ( 年 歳)	
お名前				
住 所	〒 宮代町	電話 番号		
緊急連絡先	氏名		続柄	
	電話番号			
治療中の病気等 (該当に○)	有 無	心臓疾患・脳血管性疾患・高血圧・糖尿病 その他(病名: )		
かかりつけ医				
備 考	例: 夫婦参加希望など			

健康チェックにご協力ください。体操指導等の参考にさせていただきます。(任意)

1日3食きちんと食べていますか	はい いいえ
半年前に比べて固いもの(たくあんなど)食べにくくなりましたか	はい いいえ
お茶や汁物等でむせることがありますか	はい いいえ
6カ月間で2~3kg以上の体重減少がありましたか	はい いいえ
以前に比べ歩く速度が遅くなってきたと思いますか	はい いいえ
この1年間に転んだことがありますか	はい いいえ
ウォーキング等の運動を週に1回以上していますか	はい いいえ
週に1回以上は外出していますか	はい いいえ

### 【参加に当たっての注意事項】

- ① 参加にあたっては健康管理に十分注意して、睡眠不足の際や、体の不調や異常を感じたときは参加を見合わせてください。
- ② 事前の血圧測定値で、上が 180mmHg 以上、下が 110mmHg 以上の場合、運動は見学となります。
- ③ かかりつけの医師等から運動を含む日常生活を制限されている方は、事前に事業に参加することを主治医に伝え、注意すべき事項等を確認しておいてください。
- ④ 要介護1～5の要介護認定を受けている方は受講できません。
- ⑤ 参加時にケガ等があった場合は、保険の請求ができますので、その場で申し出てください。

### 【個人情報の提供について】

- ① 講座中の健康管理のため、治療中の病気についての情報を、委託先業者に提供します。
- ② 新型コロナウイルス感染拡大等の理由で休講となった場合、委託先業者から運動継続についての電話指導をするため、電話番号の情報を委託先業者に提供します。
- ③ 講座中の事故、急病の場合など、必要に応じて、緊急連絡先や治療中の病気、かかりつけ医などの個人情報は、救急隊や委託先業者などの関係機関に提供します。

### 【申込先】

宮代町健康介護課 高齢者支援担当（6番窓口）

住所 〒345-8504 埼玉県南埼玉郡宮代町笠原 1-4-1

電話番号 0480-34-1111（内線 384）FAX 0480-34-3396

申込はこの申込書・同意書を、窓口へ直接か、郵便・FAXにて提出してください。間違いを防ぐため、FAXでお申込みの場合は送信後お電話ください。