**德博运动健康自我测评系统**

1. 医生是否曾经告诉过你患有心脏病并且只能参加医生推荐的体力活动？

是 否

1. 当你参加体力活动时，是否感觉胸痛？

是 否

1. 自上个月以来，你是否在没有参加体力活动时发生过胸痛？

是 否

1. 你是否曾因头晕跌倒或曾失去知觉？

是 否

1. 你是否有因体力活动变化而加重的骨或关节疾病（如腰背部、膝关节或髋部）？

是 否

1. 最近医生是否因为你的血压或心脏问题给你开药（如水剂或片剂）？

是 否

1. 你是否知道一些你不能进行体力活动的其他原因？

是 否

评判标准：

1. 若有一个或更多问题回答为“是”，则测评结论为：

**你进行任何体力活动（包括家务劳动、运动、休闲活动）前应咨询医生，根据医生的建议方可进行相关体力活动。**

德博健康提供包括运动健康咨询、运动健康测评、运动功能评估、运动健康指导、运动康复训练、运动器械使用指导、居家运动健康指导、运动健康管理效果评估、运动健康管理方案制定、运动健康档案管理等运动健康管理服务产品。

健康咨询热线：400-084-1866（转2）

健康服务地址：成都高新正广兴门诊部运动健康指导室 成都市高新区天晖路38号

成都新世纪妇女儿童医院运动与营养健康工作室 成都市青羊区包家巷77号

成都军区总医院非药物健康干预技术推广中心 成都市红星路一段1号

1. 若全部问题回答为“否”，则测评结论为：

**你可以参加体力活动（包括家务劳动、运动、休闲活动），但在进行体力活动前建议接受运动健康测评，从而更好的掌握自己的体适能水平，科学合理安排运动计划。**

德博健康提供包括运动健康咨询、运动健康测评、运动功能评估、运动健康指导、运动康复训练、运动器械使用指导、居家运动健康指导、运动健康管理效果评估、运动健康管理方案制定、运动健康档案管理等运动健康管理服务产品。

健康咨询热线：400-084-1866（转2）

健康服务地址：成都高新正广兴门诊部运动健康指导室 成都市高新区天晖路38号

成都新世纪妇女儿童医院运动与营养健康工作室 成都市青羊区包家巷77号

成都军区总医院非药物健康干预技术推广中心 成都市红星路一段1号

1. 你是否有规律运动的习惯？

是 否

1. 你每周锻炼的频率是多少？

≧2次 3-5次 ≦6次

1. 你每天静坐的时间大约是多久？

≧2小时 3-5小时 ≦6小时

（此问卷的评判标准仅限在前7题范围内进行，第8-10题的结果不参与评判）