

体操や測定前のセルフチェックシート

いつもの状態と比べてチェックしてください
あてはまるものに○を付けてください。
1つでもチェックがあった場合、無理のない範囲で実施してください

普段の血圧

/

mmHg

わかる方は記入しましょう

1	血圧が高い（180/110mmHg以上）
2	医師から運動を制限されている
3	足腰の痛みが強い
4	熱がある
5	体がだるい
6	吐き気がある、気分が悪い
7	頭痛やめまいがする
8	耳鳴りがする
9	過労気味で体調が悪い
10	睡眠不足で体調が悪い
11	食欲がない
12	二日酔いで体調が悪い
13	下痢や便秘をして腹痛がある
14	少し動いただけで息切れや動悸がする
15	咳やたんが出て、風邪気味である
16	胸が痛い

【参加に当たっての注意事項】

- ①お食事は早めにとって来てください。（食後のお薬は忘れないようにしましょう）
- ②運動しやすい服装、はきなれた運動靴で参加しましょう。
- ③気分が悪かったり体調がおかしいときは、無理をせずお休みしましょう。
- ④医師より運動制限を受けている方は、その指示にしたがいましょう。

※体操や測定会に参加する際は、健康管理に留意し自己責任で対処してください。

No.1～2 厚生労働省 運動器の機能向上マニュアル(改訂版)より
No.3～16 厚生労働省 健康づくりのための身体活動基準2013より