

毎回始まる前に、自己チェック！

長野市地域包括ケア推進課

運動開始前のセルフチェックシート

安全に運動するためにも、かかりつけ医に運動の注意点を確認しておきましょう。
運動前のご自身での体調確認も大切です。毎回チェックする習慣をつけましょう。

	チェック項目	回 答		「はい」があった 場合の対応
1	体がだるい	いいえ	はい	体調に注意しながら 控えめに、運動しま しょう。
2	食欲がない	いいえ	はい	
3	過労気味で体調が悪い	いいえ	はい	
4	睡眠不足で体調が悪い	いいえ	はい	
5	二日酔いで体調が悪い	いいえ	はい	
6	耳鳴りがする	いいえ	はい	
7	吐き気がある、気分が悪い	いいえ	はい	運動はせずに見学し 症状が改善しなければ 帰宅し、休養または受 診することを検討しま しょう
8	頭痛やめまいがする	いいえ	はい	
9	咳やたんが出て、風邪気味である	いいえ	はい	
10	熱がある	いいえ	はい	運動せずに、帰宅し、 かかりつけ医に相談 しましょう
11	下痢や便秘をして腹痛がある	いいえ	はい	
12	足腰の痛みがかなり強い	いいえ	はい	
13	少し動いただけで息切れや動悸がする	いいえ	はい	
14	胸が痛い	いいえ	はい	

参考：厚生労働省 「健康づくりのための身体活動基準 2013」

すべて「いいえ」であれば、無理のない範囲で運動に取り組みましょう。
お互いの声を掛け合って、みんなでお互いの体調に気を配りながら行っていきましょう

※運動中に「変だな」と感じたら運動を中止し、周囲に助けを求めましょう。