

運動開始前のセルフチェックリスト

健康づくりのための運動に取り組むときには、体調の確認が大切です。
 自分でチェックする習慣をつけましょう。

チェック項目		回答	
1	足腰の痛みが強い	はい	いいえ
2	熱がある	はい	いいえ
3	体がだるい	はい	いいえ
4	吐き気がある、気分が悪い	はい	いいえ
5	頭痛やめまいがする	はい	いいえ
6	耳鳴りがする	はい	いいえ
7	過労気味で体調が悪い	はい	いいえ
8	睡眠不足で体調が悪い	はい	いいえ
9	食欲がない	はい	いいえ
10	二日酔いで体調が悪い	はい	いいえ
11	下痢や便秘をして腹痛がある	はい	いいえ
12	少し動いただけで息切れや動悸がする	はい	いいえ
13	咳やたんが出て、風邪気味である	はい	いいえ
14	胸が痛い	はい	いいえ
15	(夏季)熱中症警報が出ている	はい	いいえ

昭和63年度 日本体育協会「スポーツ行事の安全管理に関する研究」より引用改変

運動を始める前に
 一つでも「はい」があったら、
 今日の運動は中止してください。

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。

※ 運動中に「きつい」と感じる場合は、運動強度が強すぎるかもしれません。
 適切な運動強度を知るためにも、自分で脈拍数を確認する習慣をつけましょう。

(例) あなたが40～50歳代で脈拍数が145拍/分以上になるようなら、
 その運動は強すぎる可能性があります。

※ 無理は禁物です。運動中に「異常かな」と感じたら、運動を中止し、周囲に助けを求めましょう。

(注) このセルフチェックリストでは、分かりやすくするために「運動」としていますが、生活活動(運動以外の身体活動)の場合も、
 強度が強い場合は同様の注意が必要になります。