

ウォーキング前に体調をチェックしよう

項	目	チェック
1	心拍数が1分間に100回以上ある	
2	血圧がいつもより高い	
3	きのうはよく眠れなかった	
4	二日酔いだ	
5	風邪の症状がある	
6	微熱がある	
7	吐きそう、胃がむかむかする	
8	食後ではないのに食欲がない	
9	顔や手足がむくんでいる	
10	下痢など、おなかの調子が悪い	
11	手足がしびれている、関節が痛い	
12	めまいがする、足元がふらつく	
13	動悸や息切れを感じる	
14	なんとなくだるい感じがする	



ひとつでもあてはまったら、運動を見合わせるか、軽めに運動するようにしましょう。

※現在、けがや病気などで治療中の方、健康診断などで要治療と診断された方は、運動を始める前に医師と相談してください。