**運動前の体調チェック**

当てはまるものに〇をつけてください。

**１．本日の体調はいかがですか？**

（１）良好

（２）普通

（３）良くない　←　（　　　　　　　　　）

運動前に血圧を測ってください。

**血圧（　　　　/　　　　　）**

**２．現在、次の症状がありますか？**

（１）は い　 （２）いいえ

①収縮期血圧180mmHg以上、または80mmHg未満

②拡張期血圧110mmHg以上

③体温37.5℃以上 ⑤いつもと異なる脈の不整がある場合

④脈拍が120拍/分以上 ⑥関節痛など慢性的な症状の悪化

ご注意：血圧が180/110mmHgを超えた場合、自覚症状がある

場合は教室への参加は控えてください。

本日のすこやか運動教室に参加します

無理をせず、体調が優れない場合は、休止します。

令和　　年　　月　　日

本人署名

**運動前の体調チェック**

**【様式12】**

当てはまるものに〇をつけてください。

**１．本日の体調はいかがですか？**

（１）良好

（２）普通

（３）良くない　←　（　　　　　　　　　）

運動前に血圧を測ってください。

**血圧（　　　　/　　　　　）**

**２．現在、次の症状がありますか？**

（１）は い　 （２）いいえ

①収縮期血圧180mmHg以上、または80mmHg未満

②拡張期血圧110mmHg以上

③体温37.5℃以上 ⑤いつもと異なる脈の不整がある場合

④脈拍が120拍/分以上 ⑥関節痛など慢性的な症状の悪化

ご注意：血圧が180/110mmHgを超えた場合、自覚症状がある

場合は教室への参加は控えてください。

本日のすこやか運動教室に参加します

無理をせず、体調が優れない場合は、休止します。

令和　　年　　月　　日

本人署名