



毎月11日は
健康の日

健康クイズ&コラム



クイズ
・答え



Q

運動前の健康チェックで運動を中止した方がよい状態は？

- A 昨日の夜少し食べすぎた
- B 便秘や下痢でお腹に痛みがある
- C なんとなくやる気が出ない

A

B 便秘や下痢でお腹に痛みがある

今月の
健康
コラム



「楽しく運動を続けて健康づくり」 ～体調チェックの習慣を～

楽しみながら運動を続けるためには、「体調チェック」が不可欠です。
自分で体調チェック等を行うことを習慣にし、無理なく続けましょう！

◆運動をはじめる前の健康状態のチェック項目◆

- 足腰の痛みが強い 熱がある 体がだるい
- 吐き気がある、気分が悪い 頭痛やめまいがする
- 耳鳴りがする 過労気味で体調が悪い 睡眠不足で体調が悪い
- 食欲がない 二日酔いで体調が悪い 下痢や便秘をして腹痛がある
- 少し動いただけで息切れや動機がする 痰や咳が出て、風邪気味である
- 胸が痛い (夏季)熱中症警報が出ている



(参考)厚生労働省 健康づくりのための身体活動基準 2013「運動開始前のセルフチェック」

運動をはじめる前に、ひとつでも当てはまる項目があれば、今日の運動は中止しましょう。
当てはまらない場合であっても、無理のない範囲で取り組みましょう。



- * 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にも、自分で脈拍を確認する習慣をつけましょう。
- * 年に1回は健診を受け、定期的な健康チェックを行いましょう。
- * 治療中の方は、運動を始める前に主治医にご相談下さい。

