

▶ 体調をチェックしよう

チェック	項目
	睡眠は十分とれましたか。
	倦怠感はありませんか。
	熱はありませんか。
	動悸はありませんか。
	頭痛やめまいはありませんか。
	吐き気はありませんか。
	下痢はしていませんか。
	食欲はありますか。
	アルコールは残っていませんか。

- ◆ これからウォーキングを始める人は、まず 10 分を目標にしましょう！
慣れてきたら 20～30 分とステップアップしましょう。
- ◆ ウォーキング中、体調に異常を感じたら無理せず、中止しましょう！



こんな人は主治医に相談を！

ウォーキングは生活習慣病予防に効果がありますが、すでに動脈硬化が進んでいて心臓に不安のある方、現在医療機関にかかっている方は、運動量や注意点について、主治医に相談しましょう。