

(3)健康づくり・介護予防教室参加のためのチェック表

回	日 付	血 圧	体 温	かぜ症状 の有無
記入例	5/10	118 - 78	36.5℃	無
1	/	—	℃	
2	/	—	℃	
3	/	—	℃	
4	/	—	℃	
5	/	—	℃	
6	/	—	℃	
7	/	—	℃	
8	/	—	℃	

収縮期血圧(上)が180mmHg以上、または拡張期血圧(下)が110mmHg以上の時は運動を中止してください。

回	日 付	血 圧	体 温	かぜ症状の有無
9	/	—	℃	
10	/	—	℃	
11	/	—	℃	
12	/	—	℃	
13	/	—	℃	
14	/	—	℃	
15	/	—	℃	

介護予防のための講座や教室については、市ホームページをご覧ください。

https://www.city.kitakyushu.lg.jp/kurashi/menu01_0232.html

