

医師相談時のチェックリスト

チェック内容	チェック欄	チェック内容詳細
1. 運動強度について	☐	「私の現在の健康状態で、ロードバイクのような有酸素運動を週回、1回60分程度行っても問題ありませんか？」
	☐	単に「運動していいですか」ではなく、具体的な頻度と時間を伝えることがポイントです。
2. 心拍数の管理	☐	「運動時の目標心拍数は、どの程度に設定すればよいでしょうか？また、どのような症状が出たら運動を中止すべきでしょうか？」
	☐	安全な運動強度の目安を数値で把握しておくことが大切です。
3. 服薬との関係	☐	「現在服用している薬（降圧薬、血糖降下薬など）が、運動時の体調に影響することはありますか？運動前後の薬の服用タイミングで注意点はありますか？」
	☐	薬と運動の相互作用を理解することで、より安全な運動が可能になります。
4. 既往症との兼ね合い	☐	「過去の病気（心疾患、整形外科的疾患など）を考慮して、避けるべき運動や動作はありますか？」
	☐	過去の病歴が現在の運動にどう影響するか、明確にしておきましょう。
5. 定期チェックの方法	☐	「運動を始めた後、健康状態をモニタリングするため、どのような検査をどの程度の頻度で受ければよいでしょうか？」

医師との相談で用意すべき資料

持参する書類・内容	チェック欄
最新の健康診断結果	☐
現在服用中の薬剤一覧（お薬手帳）	☐
過去の病歴・手術歴のメモ	☐
家族歴（心疾患、糖尿病など）	☐
運動歴・運動制限の有無	☐