

- 활동량 한 주 기록표

휠체어를 사용하는 직장인 'B'

활동 영역	월	화	수	목	금	토	일
운동·여가		상지 근력 운동 (탄력 밴드, 20분)		상지 근력 운동 (탄력 밴드, 20분)		산책 (30분)	
이동	출퇴근 (휠체어, 15분)	출퇴근 (휠체어, 15분)	출퇴근 (휠체어, 15분)	출퇴근 (휠체어, 15분)	출퇴근 (휠체어, 15분)		
직업 활동			외근 (휠체어 이동, 20분)				
가사 활동						장보기 (30분)	
합계	중강도 운동 15분	중강도 운동 15분 +근력 운동	중강도 운동 35분	중강도 운동 15분 +근력 운동	중강도 운동 15분	중강도 운동 60분	
	중강도 신체 활동 155분(출퇴근 75분, 외근 20분, 산책 30분, 장보기 30분) + 근력 운동 2회						

활동 영역	월	화	수	목	금	토	일
운동·여가							
이동							
직업 활동							
가사 활동							
합계							
	중강도 신체 활동 00분 + 고강도 신체 활동 00분 + 근력 운동 0회						

점검 항목	나의 답
주당 중·고강도 신체 활동은 몇 분인가요?	
주당 근력 운동은 며칠 했나요?	
권고 기준을 충족하고 있나요?	