

9月 

# 健康チャレンジシート

毎月10日は

# 健都（けん<sup>と</sup>10）の日

～月に1回、まずは健康10項目を健都ライブラリーから始めましょう！！～

健①□ 血圧 最高 最低

健②□ 体組成測定 年 月 日

健③□ 健康○×クイズ 3問

1. 食塩の摂りすぎは、脳卒中や心筋梗塞のリスクを高める ( )
2. マヨネーズやドレッシング等の調味料は、たっぷり使用しても塩分過剰にはならない ( )
3. 麺類のスープは飲まない、卓上調味料は味付けを確認してから使用するというだけでも減塩効果は期待できる ( )

※クイズの答えは、翌月「健都の日」に発表します！

健④□ ストレッチ1種目 ※裏面参照

健⑤□ 筋トレ1種目 ※裏面参照

健⑥□ 健康遊具「あぶあぶ」 ※裏面参照

健⑦□ 有酸素運動  
「ウォーキング10分間」

健⑧□ おいしく食べる、  
おいしかった物 「 」

健⑨□ 読書1冊  
タイトル 「 」

健⑩□ 笑顔☺、リラックス、  
ゆったりした気持ちになれた♪