

3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  
～ 女性の健康について ～

1. 子宮頸がんは近年、20代後半から急増している。  
( )
2. 乳がんの早期発見には ※ ( )  
「ブレスト・アウェアネス」が大切である。  
※乳房を意識する生活習慣のこと
3. 骨粗しょう症の人は、骨に刺激が加わる  
軽い運動も実施してはいけない。 ( )

※ヒントは、ピンクの冊子「めざせ健康WOMAN！」を見てね♪  
クイズの答えは、健康相談窓口まで！

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  
「ステップ」  
※裏面参照

健⑦□ 有酸素運動  
「ウォーキング10分間」

健⑧□ 入浴をして身体をぽかぽか温めよう！  
お好きな入浴剤でさらにリラックス♪



健⑨□ 読書1冊  
タイトル「 」

健⑩□ マスクの下でもスマイルを忘れずに😊  
和やかな気持ちになれた♪

## 健④ ストレッチ「深い呼吸でほっと一息」

～ 胸と背中ストレッチ ～

- ・背筋を伸ばし、椅子に腰かけます。
  - ・両手を耳のあたりに添えます。
  - ・息を大きく吸いながら肘を外に向け、胸を開きます。
  - ・息をふうーっと吐きながら、おへそをのぞき込むようにして背中を丸めます。
- 肘も一緒に内に寄せましょう。



開いて、閉じてを1セット×5回

## 健⑤ 筋トレ「代謝UP↑」

～ おしりのトレーニング ～

- ・左手を壁に添え、右手を腰に当てます。
- ・膝をなるべく伸ばしたまま、右足を後方へゆっくりと引いていきましょう。
- ・腰をねじらないようにして、足をまっすぐ上げることを意識します。
- ・反対側も同様に行いましょう



後ろから見た図

左右「10回ずつ」

ワンポイントアドバイス♪

背中が丸まらないように気をつけて😊

## 「健都レールサイド公園」

のご紹介♪

健都レールサイド公園には、腰痛予防や体力維持など、様々な目的にあった全27基の健康遊具がある「健康増進広場」があります。いつでもどなたでも気軽に健康づくりができます！

## 健⑥ 健康遊具

「ステップ」

ってどんな遊具？

ストレッチ



ステップ 《ふくらはぎ》  
左右5秒ずつ×3～5セット

片足をステップに乗せ、足を前後に開き、後ろ足のふくらはぎを伸ばす。

～ 健康チャレンジシートに記入をしたら・・・ ～

健都ライブラリー1階健康相談窓口に提出してください♪

★5項目クリア=1粒

★6～9項目クリア=2粒

年齢 ( ) 歳

男性 ・ 女性

参加賞 ( 飴 ) をプレゼント

★全10項目クリア=3粒

