

2月



健康チャレンジシート
毎月10日は

健都 (けんい^と0) 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
～ 生活習慣病について ～

1. 生活習慣病は、大人だけがかかる病気だ。
()
2. ストレスは生活習慣病の危険因子となる為、
身体だけでなく心のメンテナンスも大切だ。
()
3. 好きな音楽を聴く、ストレッチをするなど
自分に合ったリラックス方法で快眠を促し、
質の高い睡眠を心がけるとよい。
()

※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「バックボウベンチ」
※裏面参照

健⑦□ 有酸素運動「ウォーキング10分間」

健⑧□ 健康手帳を読み、
生活習慣病について学んだ



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♪

健④ ストレッチ「美尻ストレッチ」

～血流促進でむくみや冷えも解消◎～

- ・イスに浅めに腰掛け、骨盤を立てて座ります。
- ・片膝を曲げ、もう片方の膝の上にくるぶしを乗せ股関節を開きます。
- ・息を吐きながら、背中を丸めないように上体をゆっくり前に倒し30秒キープ♪
- ・反対側も同様に行いましょう。



「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⑤ 筋トレ「合掌のポーズ」

～どこでもできる簡単胸筋トレーニング～

- ・胸の前で手のひらを合わせます。脇は閉めずに肘を外に開きましょう。
- ・両手で手のひらを押し合います。

そのまま10秒キープ♪
3回繰り返しましょう😊



健⑥ 健康遊具

「バックボウベンチ」



ってどんな遊具？

ストレッチ

《上半身前面》

10～20秒

いすに深く座り、ゆっくりと上体を反らし、両手を頭の上へ持ち上げる。

～ 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

