



健康チャレンジシート

毎月10日は

健都 (けん^と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
～歯について～

1. 80歳になっても20本の歯が残っていれば
たいていのものは食べられる。 ()
2. 歯周病は歯だけの病気なので、糖尿病など
全身の病気への影響はない。()
3. 「一口30回」を目安に、よく噛んで食事を
すると健康に良い。()

※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「垂直はしご」
※裏面参照

健⑦□ 有酸素運動
「ウォーキング10分間」

健⑧□ 趣味を楽しむ
好きなこと「 」

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「お尻のストレッチ」

～お尻を伸ばすと腰痛予防にも◎～

- ・イスに腰掛けます。
- ・右足を胸に近づけるようにして抱え込み背筋を伸ばします。
お尻の伸びを感じましょう♪
- ・余裕のある方は、足を組んでから膝を胸にひきつけると、さらにしっかりと伸ばすことができます。
- ・左足も同様に行いましょう。



正面

横

「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

「垂直はしご」ってどんな遊具？

筋トレ

膝上げ <<腹部>>

はしごを背にして立ち、頭上でバーを握る。

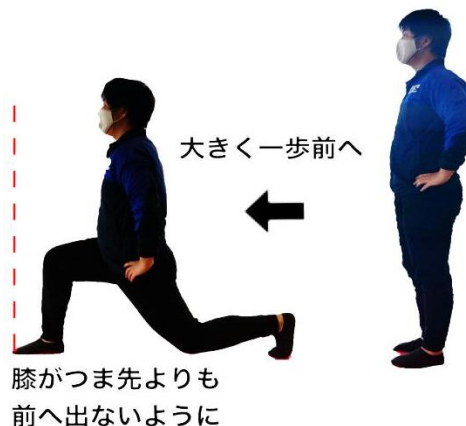


左右4回ずつ×1～3セット

健⑤ 筋トレ「フロントランジ」

～下半身強化 大作戦！～

- ・背筋を伸ばしてまっすぐ立ちます。
- ・右足を大きく前に一步踏み込み、膝を曲げて上体を下げます。
(※膝がつま先より前に出ない様にしましょう)
- ・前足のかかとで地面を蹴るようにして元の位置に戻ります。



～ 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

