

12月



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②□ 体組成測定 年 月 日

健⑥□ 健康遊具
「レッグアップストレッチ」
※裏面参照

健⑦□ 有酸素運動
「ウォーキング10分間」

健③□ 健康○×クイズ 3問
～暴飲暴食～

1. 「腹八分目に医者いらず」と言われているが、
腹八分目では空腹感が増し、さらに食べすぎに
繋がってしまう。 ()
2. 飲みすぎを防ぐには、空腹で飲まず
食事を取りながら飲んだり、休肝日を作ると良い。
()
3. 食べすぎを防ぐには、満腹感を得るために
「一口30回」噛むことが効果的と言われている。
()

※クイズの答えは、翌月「健都の日」に発表します！

健⑧□ ぬりえ



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「体の横側のストレッチ」

～寒さで縮こまった身体をしっかり伸ばそう～

- ・イスに腰掛け、片方の手でイスの座面を持ちます。
- ・息を吸いながら、反対側の手を横からゆっくりと天井に向けて上げていきます。
- ・息を吐きながら、支えている方向に身体を倒していき、体の横側を伸ばします。
- ・気持ちのいいところでキープ♪
- ・反対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「下半身の引き締め」

～下半身を鍛えて冷え性改善！～

- ・かかとをつけてつま先を軽く外に開きます。
- ・つま先の方向に合わせて、膝をゆっくりと曲げていきます。
- ・しっかりと膝を曲げたら、内ももを意識しながら、ゆっくりと膝を伸ばして戻ります。



膝を伸ばしていく時は、内ももをキュッ！と締めるイメージで◎

健⑥ 健康遊具

「レッグアップストレッチ」

ってどんな遊具？



ストレッチ

- ・内もも
- ・太もも裏
- ・ふくらはぎ

左右10～20秒ずつ

手すりを持ち、かかとをのせる。
足を台に押し付ける。

～ 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階健康相談窓口へ提出してください♪

★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

