

10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

～がんについて～

1. 特に気になる症状もないし、3年前に検診を受けたのでがんの心配はない。

( )

2. がんは、日本人の2人に1人が一生のうちで一度はかかる病気といわれているほど、身近な病気だ。 2018年データによる

( )

3. がんは遺伝するものが多いので、日頃の生活習慣は関係がない。

( )

※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「けんけんマット」

※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♪