

7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②□ 体組成測定 年 月 日

健③□ 健康○×クイズ 3問

- 1、肝臓の病気は、自覚症状がでやすく、自身でも気づきやすい ()
- 2、脂肪肝とは、肝臓に中性脂肪がたまった状態である ()
- 3、お酒をあまり飲んでいなくても、食べすぎや運動不足、肥満などから肝臓の病気になることがある ()

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「だんだん10回」

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♪