

4月



健康チャレンジシート  
毎月10日は

# 健都 (けんい<sup>と</sup>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  
～ ストレスに負けない体調管理 ～

1. 春は気候の変化による自律神経の乱れや、学校や職場の環境変化による疲労から不調を起こしやすい。( )
2. 新しい環境は心身を疲労させるので、休みの日は寝られるだけ寝る。( )
3. 心身のリラックスには、ストレッチや運動、入浴、好きな音楽を聞くなどをしてリフレッシュするのが効果的だ。( )

※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  
「健康快道」  
※裏面参照

健⑦□ 有酸素運動  
「ウォーキング10分間」

健⑧□ 春のお花を探してみましよう♪

公園の遊歩道にはきれいなお花がたくさん！



健⑨□ 読書1冊  
タイトル「 」

健⑩□ マスクの下でも笑顔を忘れずに😊  
和やかな気持ちになれた♪

## 健④ ストレッチ「股関節ほぐし」

～腸腰筋のストレッチで腰痛改善～

- ・身体の右半分が椅子に乗るように腰掛けます。
- ・左足を後ろにまっすぐ引いていきます。
- ・右手は椅子の座面を持ち、左手は天井へ上げます。息を吐きながら、ゆっくりと右側に倒し左体側を伸ばしましょう。
- ・反対も同様に行います。



左右10秒ずつ

椅子から転げ落ちないように注意して行いましょう♪  
引いた足の股関節まわりが気持ち良く伸びますよ😊

## 健⑤ 筋トレ「前ももとすねのトレーニング」

～座ったままで簡単筋トレ～

- ・椅子に浅めに腰掛けます。
- ・椅子の座面を持ち、姿勢を正します。
- ・片足をまっすぐ伸ばしながら持ち上げます。
- ・そのままつま先を天井に向けましょう。



左右10回ずつ

下半身を鍛えて、  
いつまでも元気に歩ける身体に😊

「目指せ 一日8000歩 🚶」

## 「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

「健康快道」ってどんな遊具？



マッサージ

《足裏》

靴をぬぎ、スタートから地面を踏みしめるようにゆっくり歩く。

～ 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 ・ 回答しない

参加賞（飴）をプレゼント

★全10項目クリア=3粒

