5月

健康チャレンジシート

毎月１０日は　健都（けんと）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

～　禁煙　スモークフリー　～

１．禁煙が難しい理由は意思の弱さのせいではなく
たばこに含まれる有害物質「ニコチン」が
もたらす依存性のためである。　（　　）

２．スモークフリーとは、
たばこが自由に吸えることだ。　（　　）

３．たばこが及ぼす健康への影響は、
肺がんだけである。　（　　）

※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
「　ツイスト　」
※裏面参照

健⑦□　有酸素運動
「　ウォーキング10分間　」

健⑧□旬の食べ物を楽しむ

5月：筍・春菊・アスパラ・
かつお・イチゴなど

「　　」

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☺
ゆったりした気持ちになれた♪

健④　ストレッチ「 首のストレッチ 」
～首こり・肩こり改善◎～

・頭に手を軽く添えて、息を吐きながら
　ゆっくりと首を倒し、首の横側を伸ばします。

・次に手を後頭部にかけ、ゆっくりと顎を引き
　首の後ろ側も伸ばしましまょう。

・反対側も同様に行います。

左右各30秒ずつ

呼吸は止めずにリラックスしましょう☺
肩は上がらないように、下げる意識で行うとさらにGOOD♪

健⑤　筋トレ「 太ももとお腹のトレーニング 」
～簡単！座ってもも上げ～

・背筋を伸ばし、椅子に浅めに腰掛けます。
・上体をまっすぐに保ったまま
　胸にももを近づけるようにして
　足を左右交互に上げます。

左右交互で1回、計10回を2セット

★前かがみにならないように注意して、
　おなかに力を入れながら行うと効果的☺
　歌ったり音楽に合わせて行うと楽しいですよ♪

「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
「 ツイスト 」ってどんな遊具？

ストレッチ

《腰周囲》
左右５～10秒×セット

靴をぬいで、
バーを背中にして
ボードの上に立つ。
バーを持ちゆっくりと
上半身をひねる。

～　健康チャレンジシートに記入をしたら・・・　～　　年齢（　　）歳　男性　・　女性　・　回答しない

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♫　参加賞（飴）をプレゼント

★５項目クリア＝１粒　★６～９項目クリア＝２粒　★全１０項目クリア＝３粒