

# ☆岩手っ子 カラダ改革☆

## ラフ Little Active For Future L A F F チャレンジ Challenge

岩手県の高校生が考案したネーミングです！

みんなで取り組めたら素敵だね！

中・高校生の今からできる、ちょっとした工夫が、未来の心身の健康につながっていきます！  
この先ずっと健康でいるために、少しずつ、できることからはじめてみませんか？

### 【 Health check 】 ↓ さあ、はじめてみましょう！ ↓

#### ☆STEP1☆

食事

よくかんで食べることを意識していますか？

はい



Good!!

運動

背中をまっすぐにするよう意識していますか？

いいえ

4・6・8ページへ

生活

自分に必要な睡眠時間を知っていますか？

#### ☆STEP2☆

食事

砂糖の量を意識して飲み物を選んでいきますか？

はい



Very Good!!

運動

ちょっとした時間にできるエクササイズを知っていますか？

いいえ

4・6・8ページへ

生活

毎日、朝ごはんを食べていますか？

#### ☆STEP3☆

食事

栄養バランスや量を意識していますか？

はい



Excellent!!

運動

筋力アップにチャレンジしていますか？

いいえ

5・7・9ページへ

生活

からだを動かす習慣がありますか？