

12面体サイコロで

# 自分の体に聞いてみよう!

## 1 今日もよく頑張ったね!

毎日頑張っている自分を褒めてあげよう。

## 2 昨夜はよく眠れた?

慢性的な睡眠不足は意欲や記憶力の低下だけでなく、お肌の老化も招きます。

## 3 今日、なに食べた? よく噛んだ?

意識しないと不足しがちな野菜。プラス1皿を目指してみよう。  
そして、よく噛むことで脳や胃腸に良い刺激を!

## 4 今日は何分あるいたかな?

プラス10分(約1,000歩)を目指そう。

## 5 今日、体重計に乗った?

ダイエットには毎日の体重を記録することが効果的です。

## 6 今日いちばん嬉しかったことを教えて!

あなたのハッピーで周りもハッピーになるよ。

## 7 わたしの今日のからだはなんと言っている?

からだからのメッセージ、聞き逃さないでね。

## 8 今日のうんちはいいうんち?

便もからだからの大事なメッセージの1つです。

## 9 目標へのチャレンジ続いている?

目標は周囲に宣言しておくこと、実現しやすいのだとか。  
自分の目標をサイコロに書いてみよう。

## 10 今年の健康診断、結果はどうだった?

「要精密検査」「要治療」の項目は確実に受診しよう。

## 11 最後に歯科健診を受けたのはいつだった?

年齢とともに歯や歯肉、唾液の量などお口の中の状態も変化しています。  
かかりつけ歯科医を持って3~6か月毎に受診しよう!

## 12 がん検診、もう予約した?

健康を実感しているときこそ、がん検診を!

正12面体  
Dodecahedron

