

ベジチャレチェックリスト ~あなたの生活習慣をチェック

してみましょう~

睡眠の質を上げる ポイント

1 生活リズムと眠る環境を整えよう

- ・日中に日光を浴び、夜間は照明を暗くする
- ・温度や音など寝室の環境を整える

2 運動や食事も大切に

- ・日中に適度な運動をする習慣を
- ・朝食をしっかりとり、規則正しい生活を心がける
- ・就寝前はリラックスする時間に

3 嗜好品は要注意

- ・カフェインは控えめに
- ・アルコール量は控えて寝酒をしない
- ・紙巻以外の電子たばこや加熱式たばこでも禁煙を目指す

「健康づくりのための睡眠ガイド 2023」
「スマートライフプロジェクト特設サイト」
より抜粋



いくつあてはまりましたか?
「5点」以上をめざして取り組もう!

7つの分野	乳幼児期 (0歳~5歳)	学齢期 (6歳~15歳)
健診受診	<input type="checkbox"/> 良い生活習慣を心がけていますか?	<input type="checkbox"/> 生活習慣病のことを知っていますか?
栄養・食生活	<input type="checkbox"/> 野菜を食べていますか?	<input type="checkbox"/> バランスのよい朝ごはんを食べていますか?
運動・身体活動	<input type="checkbox"/> 体を動かして遊んでいますか?	<input type="checkbox"/> 毎日、遊び、活動、体育、スポーツなどで体を動かしていますか?
歯と口腔	<input type="checkbox"/> かかりつけ歯科医で定期的に歯を診てもらっていますか?	<input type="checkbox"/> かかりつけ歯科医で定期的に歯を診てもらっていますか?
たばこ	<input type="checkbox"/> たばこの煙を吸わないように気をつけていますか?	<input type="checkbox"/> たばこの煙を吸わないように気をつけていますか?
アルコール		<input type="checkbox"/> お酒の健康への影響を知っていますか?
休養・こころ	<input type="checkbox"/> 早寝早起きをしていますか?	<input type="checkbox"/> 早寝早起きをしていますか?

点

点

「りゅうおう健康ベジ7チャレンジ」で糖尿病・高血圧症予防!

野菜 350g のめやす
料理なら小皿5皿です



野菜
350g
摂取の推進

7つの取組み

1. 健診受診
2. 栄養・食生活
3. 運動・身体活動
4. 歯と口腔
5. たばこ
6. アルコール
7. 休養・こころ

塩分 7g 未満

厳密に言うと塩分摂取量は下の通りです。
・男性: 7.5 g 未満
・女性: 6.5 g 未満
・高血圧者: 6 g 未満
(日本人の食事摂取基準(2020年版))

青年期 (16歳~39歳)	壮年期 (40歳~64歳)	高齢期 (65歳~)
<input type="checkbox"/> 定期的に健(検)診を受けていますか?	<input type="checkbox"/> 定期的に健(検)診を受けていますか?	<input type="checkbox"/> 定期的に健(検)診を受けていますか?
<input type="checkbox"/> 野菜 1日 350g 以上を心がけていますか?	<input type="checkbox"/> うす味(塩分 1日 7g 未満)を心がけていますか?	<input type="checkbox"/> 主食、主菜、副菜を揃えるよう心がけていますか?
<input type="checkbox"/> 1回 30 分以上の運動を週 2 回以上していますか?	<input type="checkbox"/> 1回 30 分以上の運動を週 2 回以上していますか?	<input type="checkbox"/> 毎日、身体活動を 40 分以上していますか?
<input type="checkbox"/> かかりつけ歯科医で定期的に歯を診てもらっていますか?	<input type="checkbox"/> かかりつけ歯科医で定期的に歯を診てもらっていますか?	<input type="checkbox"/> かかりつけ歯科医で定期的に歯を診てもらっていますか?
<input type="checkbox"/> たばこを吸わない、または(20歳以上)周りの人への受動喫煙防止ができていますか?	<input type="checkbox"/> たばこを吸わない、または周りの人への受動喫煙防止ができていますか?	<input type="checkbox"/> たばこを吸わない、または周りの人への受動喫煙防止ができていますか?
<input type="checkbox"/> お酒を飲まないようにしていますか? または(20歳以上)適量に留めていますか?	<input type="checkbox"/> お酒を飲まない、または適量に留めていますか?	<input type="checkbox"/> お酒を飲まない、または適量に留めていますか?
<input type="checkbox"/> 睡眠で十分に休養がとれていますか?	<input type="checkbox"/> 睡眠で十分に休養がとれていますか?	<input type="checkbox"/> 睡眠で十分に休養がとれていますか?

点

点

点

体を動かすのは 「プラス10」から

まずは、今より 10 分体を多く動かす「プラス 10」から始めてみましょう。



「スマートライフプロジェクト 運動・身体活動」より抜粋

なくそう！受動喫煙

「受動喫煙」とは、吐きだされた煙や、たばこから立ち上った煙を吸わされてしまうことです。

受動喫煙は換気扇や空気清浄機の使用では防げません。

原則、屋内ではたばこを吸わないようにしましょう。特に子どもや妊婦など、たばこの煙の悪影響を受けやすい人の近くでは絶対に吸わないようにしましょう。

「なくそう！望まない受動喫煙。サイト」より抜粋

歯も血管も守る！「竜王チャチャチャ運動」

のどがかわいたら
お茶や水を選びま
しょう。

糖分の摂り過ぎを
防ぎ、むし歯などの
歯・口のトラブルや
糖尿病予防にもつな
がります。



アルコールの適量は?

1日のお酒の量は、純アルコール量で約 20g 程度がめやすとされ、女性や高齢者、お酒の弱い人などではより少ない量がすすめられています。
[純アルコール量約 20g のめやす]

ビール(5%)
ロング缶 1 本
(500ml)



ワイン(12%)
グラス 1 杯半
(180ml)

日本酒(15%)
1 合(180ml)