

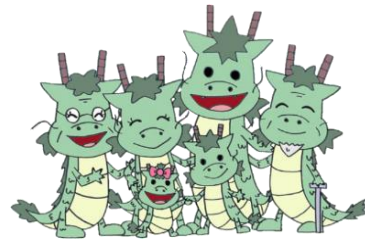
／ みんなで広めよう！ /

りゅうおう健康ベジ7チャレンジ

R7年度

竜王町では、健康課題である糖尿病や高血圧症などの予防のために、りゅうおう健康プランに基づいた健康づくりを「りゅうおう健康ベジ7チャレンジ（通称：ベジチャレ）」と総称して、以下の内容の取組みを行っています。

目標は
健康寿命の延伸
だよ！



いきいき竜王 みんなでめざそう 未来のための健康づくり

野菜
350g
摂取の
推進



7つの分野の 健康づくり

- 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

厳密な塩分摂取量のめやす
・男性：7.5g未満
・女性：6.5g未満
・高血圧者：6g未満
（日本人の食事摂取基準
2020年版）

R7★重点分野★

休養・
こころ

睡眠時間と睡眠休養感を確保して、
こころもからだも健康に！

※「睡眠休養感」とは、朝目覚めたときに感じる休まった感覚のことです。

睡眠 5 原則

1 適度な長さで休養感のある睡眠を

睡眠時間の目安

- ・こども…年齢にあった十分な睡眠時間を確保
- ・成人…6時間以上を目安に十分な睡眠時間を確保
- ・高齢者…寝床に8時間以上とどまらない

2 光・温度・音に配慮した、良い睡眠のための環境づくりを心がけて

3 適度な運動、しっかり朝食、寝る前のリラックスで眠りと目覚めのメリハリを

4 嗜好品とのつきあい方に気をつけて カフェイン、お酒、たばこは控えめに

5 眠れない、眠りに不安を覚えたら 専門家に相談を

「GOOD SLEEPガイドー健康づくりのための睡眠ガイド2023ー」より