



前橋市民の**5人に1人**は
眠りの悩みを抱えています。[※]

※前橋市食育に関する市民意識調査より睡眠不足の人の割合18.3%（R3実施）
調査対象：市内在住の満20歳以上

寝床に入ったら
スマホOFF

休みの日でも
いつもと同じ
時間に起きる

早起き早寝
をする

健康まえばし21
健康づくりのための提案



くわしくはHPへ

健康まえばし21は市民一人一人の主体的な健康づくりを推進する計画です。
お問い合わせ：前橋市 健康増進課（027-220-5708）

