

働き盛り世代の皆様へ
宮城県塩釜保健所から健康に
役立つ情報をお届けします！



けんこうエクスプレス

N o .56
令和8年7月

今回の
テーマは

野菜をもっと食べよう!

風邪をひきやすい

肌荒れ

不調を感じる

あてはまる場合は
野菜不足
かも!?

野菜に含まれる **ビタミン** **ミネラル** **食物繊維**

体の調子を
整えてくれます!

野菜を食べると
調子いい!



このイベントは

職場で
3人1組で

10~11月に

今にちょっと
プラスして

野菜を食べるチャレンジ



事業所で
お申込み
ください

事業所
達成賞
W受賞

事業所
ステップ
アップ賞

昨年度参加の

トヨタバッテリー株式会社 宮城工場

様の声を
ご紹介!

◆気軽に取り組めるので参加者増加中

本チャレンジには2024年から参加していますが、2025年は参加部署を拡大、チーム数を増やして参加しました。野菜ジュースを飲んだり、食堂の朝食を食べたりと、「日常に少しプラスする」というハードルが低い内容なので**気軽に**取り組みました。

◆従業員の健康増進のきっかけに

参加者は、「外食でも野菜が多いものを選ぶ」、「朝に野菜を食べる」など、**野菜を食べる習慣**がついたようです。

2025年はレベル1の参加が多かったのですが、自信がついて次回はレベルを上げようと思気込む姿も見受けられました。チャレンジをきっかけに参加者の**健康への意識が高まっている**ことを実感しています。健康経営の実践・従業員の健康増進のために、今年度も頑張ります!

◆会社としても参加者をサポート

チャレンジ期間中にカゴメ株の「ベジチェック®」を借用し、野菜の摂取状況が見える化して、参加者の**モチベーションとコミュニケーションアップ**を図りました。また、売店の野菜ジュースやスムージーを割引価格で販売し、会社としても参加者の野菜摂取を後押ししました。



の参加申込・詳細



発行元：宮城県塩釜保健所 健康づくり支援班 TEL：022-363-5503（直通）

FAX：022-362-6161

ホームページ：<https://www.pref.miyagi.jp/soshiki/sd-hohuku/kenkou-express.htm>

塩釜保健所 健康

