

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

No. 46  
令和6年9月

## 「ベジプラスチャレンジ」に挑戦してみませんか？

### 「ベジプラスチャレンジ」とは？

「ベジプラスチャレンジ」とは、3人1組がチームを組み、野菜を食べる目標を選択して挑戦する取組で、事業所や団体単位で申込まれたいくつチャレンジです。

野菜の目標はレベル別に4つで、レベルが高い程、チーム達成賞が魅力的にグレードアップしていきます。

さらに、3チーム以上参加し、かつ条件をクリアした事業所には、事業所達成賞を差し上げるチャレンジです。



### コロナ禍から生まれた「ベジプラスチャレンジ」

新型コロナ流行期において、社員が突然出勤停止となることで、他の社員の負担増加、売上げ減少等、会社の損失を実感した事業所も多いと思います。

新型コロナに限らず、感染症対策には、換気や定期的な消毒も重要ですが、社員に対し、感染症に負けない体づくりに「先行投資」をすることも、有効な手段の1つです。

そこで、塩釜保健所では、お金をかけない「投資」の手段として、R4年度から「ベジプラスチャレンジ」を実施しています。

野菜を多く食べる人は、脳卒中や心臓病、ある種のがんにかかる確率が低いという結果があります。



### 意外!? 人事部門や新採育成部門にも好評

R5年度に参加いただいた事業所からは、歩数チャレンジやラジオ体操など、運動分野はすぐにも取り組める事業が多いものの、「社員食堂も無く、食に関する取組は無かったので挑戦した」とのお声をいただいております。

「部署ごとにチームを組んでもらったら、先輩と新採とのコミュニケーションになった」との感想や、個人アンケートにも「チームで参加したことで、会話が弾み楽しく参加できた」との感想もありません。

「野菜を食べる」チャレンジですので、個人の野菜摂取量増加を期待しておりますが、チャレンジを通して「食生活を振り返る機会とすること、また職場の皆さんとチームを組むことで得られる「職場コミュニケーションの増加」も目的に実施しております。

まずは管理職だけで体感するといったお試しチャレンジも大歓迎です♪

ベジチャレ特設ページURL  
<https://www.pref.miyagi.jp/soshiki/sd-hohuku/vege-challee.html>



### R5ベジチャレンジはいかがでしたか？ (自由記述・内容抜粋)

#### ■ 挑戦して良かった！

- ・野菜が好きになりました。
- ・手盛りの表現がアバウトなので、ゆる〜く続けられました。
- ・体に悪そうな行動を減らすようになった。
- ・野菜を食べる事で食生活の改善が出来ました。



#### ■ 職場のかかわりが増えた

- ・職場の同僚と野菜の話しながらご飯を食べる1か月でした。野菜の話がかかりはらずで楽しかったです。
- ・職場で皆さんと取り組むことで、やる気や職場の一体感を高めることができた期間になった。

## お知らせです

- ☑ 毎年9月 (厚生労働省) 健康増進月間 及び食生活改善普及月間
- ☑ 毎年9月 (公共財団法人日本対がん協会) がん征圧月間
- ☑ 毎年10月 (厚生労働省) がん検診受診率向上に向けた集中キャンペーン月間

♪新規ご愛読者、随時募集中です♪



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.html> 塩釜保健所 健康

