

塩釜・岩沼・黒川・仙台地区対象

# 大人こそ！ベジプラスチャレンジ2024

## 野菜摂取アップにチャレンジ！

健康な体づくりに欠かせない野菜摂取アップのチャレンジを実施します。

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。事業所皆さんで参加しませんか？

対象は、管内14市町村※に所在する事業所です。



## 挑戦するレベルは4つ！チームで決定！

挑戦するレベルをチームで決定し、毎日クリアできるよう取り組みます。

### ①条件 (レベル)

- Level 4 : 毎日350g (手ばかり5つ分) 以上の野菜を食べる。
- Level 3 : 毎食野菜を食べる。
- Level 2 : 朝食に野菜を食べる。
- Level 1 : 野菜があれば、野菜を先に食べる (ベジファースト)。

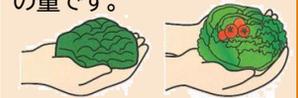
### ②取組範囲

設定したレベルとそれ以下全ての項目を、毎日取り組みます。  
例) Level 3 挑戦者は、Level 1 と 2 も毎日取り組みます。  
本チャレンジでは、きのこ類、海藻類もカウント可とします。  
ただし、いも類、野菜ジュース、塩昆布や漬物、サプリメントは不可とします。

### ③注意事項

### 手ばかりとは？

手で野菜の量を換算する方法です。  
火を通せば片手山盛り、生なら両手山盛りが、手ばかり1つ分=約70gの量です。



## 参加方法は次のとおり

### ①職場で参加者募集

事業所内で3人1組の参加チームを募ります。  
※3チーム以上目標！



### ②チームでレベルを決定

挑戦するレベルを3人で決定します。



### ③職場でまとめて申込み

当所HPから申込用紙 (Excel) をダウンロードし、メールまたはFAXで申し込みます。  
(※切は9月20日まで)



DLはこちら！



### ④職場で皆で取り組む

チームで励まし、目標達成に向け取り組みます！  
(11月1日から11月30日まで)

### ⑤報告する

事業所で実績をとりまとめ、メールまたはFAXで報告します。

(※切は12月6日まで)  
⇒発表は12月中予定！

お問合せは

宮城県塩釜保健所健康づくり支援班までお気軽にお問合せください。

TEL : 022-363-5503 FAX : 022-362-6161 e-mail : sdhwfzke@pref.miyagi.lg.jp



# チームみんなで上位レベルに挑戦!

上位チャレンジで  
賞品もアップ!



©宮城県・旭プロダクション

Level 1 : 野菜を先に食べる

Level 2 : 朝食に野菜を食べる

Level 3 : 毎食野菜を食べる

Level 4 : 1日350g以上野菜を食べる

3人平均  
20日以上達成で  
プチギフトが!

3人平均20日以上達成で  
プチギフト+オリジナルグッズ!

3人平均20日以上達成で  
プチギフト+  
オリジナルグッズ+  
抽選で〇〇も当たるかも!?

# 事業所みんなで達成を目指して挑戦!



3チーム以上参加



かつ



全員の平均  
27日以上を達成すると



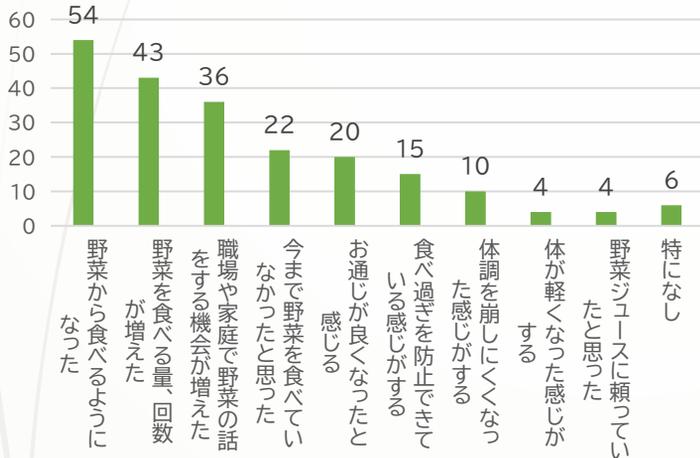
R5 達成賞  
トロフィー  
(イメージ)

事業所達成賞  
進呈します!

# チャレンジ参加で生活習慣改善の声も

令和5年度に挑戦した方にアンケートを実施しました♪

<チャレンジして感じたことは?(複数回答、n=92)>



<ベジチャレンジはいかがでしたか?(自由記載、内容抜粋)>

チャレンジが終わった後も野菜を意識するようになった。

野菜の食べ方や調理方法を試す良い機会に。結果的に食事のメニューも増え良かったです。

職場の同僚と野菜の話をしながらかし食事をした1か月でした。野菜の話がかなりはずんで楽しかったです。

まずは **宮城県塩釜保健所のベジチャレ特設ページ** をご確認ください。

特設ページURL : <https://www.pref.miyagi.jp/soshiki/sd-hohuku/vege-challe.html>



実施主体 : 宮城県塩釜保健所 (宮城県仙台保健福祉事務所)

共催 (予定) : 宮城県仙台地方振興事務所、宮城県仙台教育事務所、仙台労働基準監督署、古川労働基準監督署  
公益社団法人宮城労働基準協会仙台支部・塩釜支部・古川支部