

「大人こそ！ベジプラスチャレンジ 2022」実施要領

1 目的

宮城県では、県民の健康課題である脳血管疾患による年齢調整死亡率の減少を目指し、その要因となる高血圧や糖尿病等生活習慣病の発症・重症化予防のため、「食塩摂取量の減少」及び「野菜摂取量の増加」を目標としています。また、当所管内の各地域においても子どもから大人まで肥満やメタボリックシンドローム、高血圧、脳血管疾患の死亡比など課題が多く、その改善のための取組の拡充が必要であり、地域全体で進めることが重要です。

本事業では、健康課題が増加する時期であり、親世代でもある働き盛り世代を対象とした「野菜摂取量の増加」に関する取組を管内事業所と連携しながら食を通じた健康づくりを実施します。

2 主 催 宮城県塩釜保健所

3 対 象 管内事業所の従業員等

4 実施期間

令和4年11月1日（火）から30日（水）までの30日間（みやぎ食育月間）

5 取組内容

（1）実施方法

野菜摂取量の増加を目指し、事業所内で3人1組のチームをつくり、事前に（2）のチャレンジレベルから目標を設定し、期間内に毎日目標達成に向け取り組みます。

（2）チャレンジレベル

チャレンジレベルは以下の4段階とします。上位の目標を設定した場合は下位の内容も実践します（例：レベル4とした場合、レベル3，2，1も実践する）。

Level 4：毎日「手ばかり」5つ分（約350g）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：食事の際は、野菜を先に食べる（ベジファースト）。

（3）本取組の「野菜」の考え方

野菜をカウントする場合、以下に留意し実施します。

①「手ばかり」とは、野菜の量を手で換算する方法で、手ばかり1つ分は約70gに相当し、5つ分は1日にとりたい野菜の量「約350g」に相当

※加熱した野菜は片手山盛りで1つ分、生の野菜は両手山盛りで1つ分と換算

②本取組では海藻類、きのこ類も野菜としてカウント可能ですが、いも類、野菜ジュースは不可とします。

6 表 彰

4の実施期間内に実践した事業所及び参加者等を対象に以下の基準に沿って表彰します。

（1）賞の概要

イ 事業所達成賞（仮）

- ・対象：3チーム以上参加し、基準を達成した事業所
- ・基準：目標を達成した日数の参加者一人平均が期間内で9割（27日）以上

ロ チーム達成賞（仮）

- ・対象：8割以上目標を達成したチーム
- ・基準：目標を達成した日数のチーム一人平均が期間内で8割（20日）以上

ハ チャレンジ賞（仮）

- ・対象：参加者全員

(2) 表彰方法等

6(1)イ、ロは賞状を授与し、対象事業所から抽選で各5組に、また、6(1)ハに対しては粗品を送付します。

7 実施スケジュール

- (1) 参加申込 令和4年 9月16日（金）まで
- (2) 用紙送付 令和4年10月21日（金）予定
- (3) 取組実施 令和4年11月 1日（火）から30日（水）（みやぎ食育月間）
- (4) 結果報告 令和4年12月 9日（金）
- (5) 結果発表 令和4年12月中
- (6) 表彰 令和5年 2月中（郵送）

8 申込の方法

必要事項を記入の上、令和4年9月16日（金）までに、事業所単位で電子メールまたはファクシミリでお申し込みください。

9 取組報告

- ・申込受付後、保健所から事業所に「個人向け記録用紙」を送付しますので、参加者への配布をお願いします。
- ・取組終了後、令和4年12月9日（金）までに、電子メールまたはファクシミリで報告をお願いします。

10 その他

- ・申込用紙（Excel）及び取組報告用紙は当所ホームページからダウンロード可能です。

《本事業サイトURL》

<https://www.pref.miyagi.jp/soshiki/sd-hohuku/vege-challe2022.html>



《申込及び報告先》

〒985-0003 塩竈市北浜四丁目 8-15 宮城県塩釜保健所 健康づくり支援班

FAX：022-362-6161

mail：sdhfwzke@pref.miyagi.lg.jp