

## 「大人こそ！ベジプラスチャレンジ2025」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を地域全体で進める必要があります。

そこで、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て、管内事業所と連携を図り、「野菜摂取量の増加」に関する取組を行うことで食を通じた健康づくりを推進します。

### 2 主 催

宮城県塩釜保健所（宮城県仙台保健福祉事務所）

### 3 共 催

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  
宮城県仙台教育事務所・宮城県仙台地方振興事務所

### 4 対 象 管内事業所の従業員等

### 5 実施期間

令和7年10月1日（水）から11月30日（日）までの2か月間（61日）  
（10月1日から1週間は「全国労働衛生週間」、  
11月は「みやぎ健康月間」及び「みやぎ食育推進月間」です。）

### 6 実施内容

#### （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て取り組みます。

#### （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、下位の内容にも取り組んでください。

（例：レベル4に挑戦する場合、レベル3、2、1にも取り組む）。

Level 1：1日1回以上野菜を食べる。

Level 2：朝食に野菜を食べる。

Level 3：毎食野菜を食べる。

Level 4：毎日「手ばかり」5つ分（1日350g）以上の野菜を食べる。

#### （3）本取組の「野菜」の考え方

野菜をカウントする場合、以下に留意してください。

① 本取組では海藻類、きのこ類、野菜ジュースやスムージーも野菜としてカウント可能ですが、いも類、漬物、サプリメントは不可とします。

② 「手ばかり」とは野菜の量を手で換算する方法で、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つ分が約70gに相当します。

## 7 表 彰

	賞	対 象	賞品等
事業所	事業所達成賞	3チーム以上参加し、全参加者の目標達成日数の平均が54日（9割）以上の事業所	ミニトロフィー、賞状、賞品
	事業所ステップアップ賞	下記基準のうち2つ以上を満たし、積極的に取り組んだ事業所（3事業所程度） 基準：（イ）参加者の野菜摂取量増加に向けて、事業所独自の取り組みを実施した （ロ）事業所単位で参加者が増えた又は全従業員が参加した （ハ）レベル4に取り組むチームが増えた	賞状、賞品
チーム	チーム達成賞	チームメンバーの目標達成日数の平均が40日（2/3）以上のチーム	レベルに応じた賞品
個人	チャレンジ賞	参加者全員	記念品

※賞品等は変更となる可能性もあります。予め御了承ください。

※事業所達成賞、事業所ステップアップ賞の受賞事業所は、当所健康情報誌やホームページでの紹介を予定しています。また、個別取材を依頼する場合がありますので御協力願います。

## 8 実施スケジュール

- |             |                                      |
|-------------|--------------------------------------|
| (1) 参加申込    | 令和7年 9月10日（水）まで                      |
| (2) 個人記録表送付 | 令和7年 9月16日（火）頃まで（予定）※個人アンケート実施       |
| (3) 取組実施    | 令和7年10月 1日（水）から11月30日（日）まで           |
| (4) 中間報告    | 令和7年10月22日（水）まで<br>※10月15日（水）現在の状況報告 |
| (5) 中間結果発表  | 令和7年10月中                             |
| (6) 結果報告    | 令和7年12月 5日（金）                        |
| (7) 結果発表    | 令和7年12月中                             |
| (8) 表 彰     | 令和8年 1月中※個人アンケート実施                   |

## 9 申込の方法

必要事項を記入の上、令和7年9月10日（水）までに、事業所単位で当所ホームページ（みやぎ電子申請システム）又は電子メール又はファクシミリにてお申し込みください。

なお、申込兼報告用紙（excel形式）は、当所ホームページからダウンロード可能です。

## 10 取組報告

- ・申込受付後、「個人記録表（Excel形式）」を送付しますので、参加者へ配布願います。
- ・中間報告として、令和7年10月15日（水）現在の状況を10月22日（水）までに、当所ホームページ（みやぎ電子申請システム）又は電子メール又はファクシミリにて報告をお願いします。
- ・取組終了後、令和7年12月5日（金）までに、当所ホームページ（みやぎ電子申請システム）又は電子メール又はファクシミリにて報告をお願いします。

《本事業サイトURL》 お申し込み・御報告はこちらから→  
<https://www.pref.miyagi.jp/soshiki/sd-hohuku/vege-challee.html>  
 《問合せ先》

宮城県塩釜保健所（仙台保健福祉事務所）健康づくり支援班

住所：〒985-0003 塩竈市北浜四丁目 8-15

電話：022-363-5503 F A X：022-362-6161 mail：sdhwhfzke@pref.miyagi.lg.jp

