

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2025



## 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。

※対象市町村：塩釜市、多賀城市、松島町、七ヶ浜町、利府町、名取市、岩沼市、亘理町、山元町、富谷市、大和町、大郷町、大衡村、仙台市

従業員の健康診断の結果がよくない  
従業員の健康のために何かしたい  
全国労働衛生週間は何をしよう?



## 挑戦するレベルは4つ! チームで決定!

【目安】ミニトマト1個 約15g お浸し(小鉢) 約70g

### ①条件 (レベル)

- Level 1 : 1日1回以上野菜を食べる。 **NEW**
- 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350g (手ばかり5つ分) 以上の野菜を食べる。

### ②取組範囲

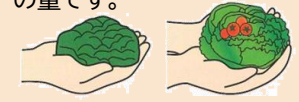
設定したレベルとそのレベル以下の全ての項目に取り組みます。  
例) Level 3 挑戦者は、Level 1 と 2 も毎日取り組みます。 **NEW**

### ③注意事項

きのこ類、海藻類、野菜ジュースやスムージーもカウント可とします。いも類、塩昆布や漬物、サプリメントは不可とします。

### 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

### 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 **9月10日**)

D L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!  
(10月1日~11月30日) **NEW**



### ⑤中間報告する

事業所で実績をとりまとめ、メールor FAXで報告します。  
(10月15日の状況を10月22日まで報告) **NEW**

⇒発表10月中(予定)

### ⑥最終報告する

事業所で実績をとりまとめ、メールor FAXで報告します。  
(※切 **12月5日**)

⇒発表12月中(予定)

### 【問合せ先】

アンケート(個人)にもご協力ください!

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！

上位チャレンジほど  
賞品が豪華になります♪

©宮城県・旭プロダクション

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

3人平均40日(2/3)以上達成で  
レベルに応じた賞品をプレゼント♪



参加者全員に「チャレンジ賞」プレゼント♪

Level 4 : 1日350g以上野菜を食べる

3人平均40日(2/3)以上達成で  
賞品プレゼント



+抽選でベジプラスグッズが当たるかも!?



## 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  
54日(9割)以上を達成すると

事業所達成賞  
(トロフィー&副賞)



R6トロフィー  
※イメージ

積極的に取り組んだ事業所(3事業所程度)に・・・

①参加者の野菜摂取量増加のため、事業所独自の取り組み実施

【例】

- ・野菜のフードモデル展示
- ・野菜レシピ配布
- ・メール配信

②事業所単位で参加者増又は全従業員が参加

③レベル4に取り組むチーム増

①～③のうち  
2つ以上該当

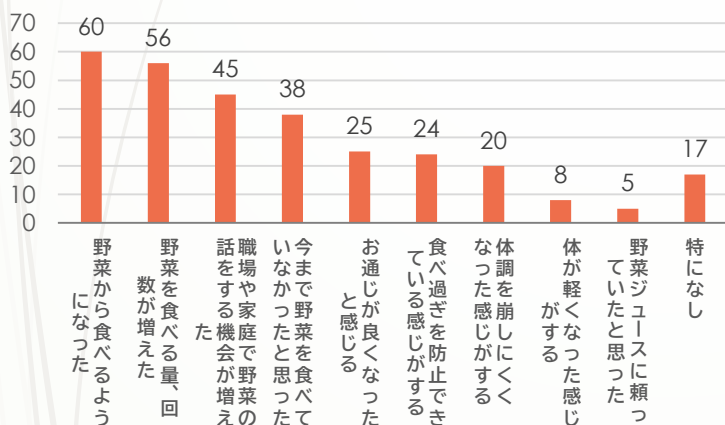
事業所  
ステップアップ賞  
(副賞)



## チャレンジ参加で生活習慣改善の声も

令和6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=140)＞



＜チャレンジはいかがでしたか？(自由記載、内容抜粋)＞

家族でも野菜を食べることを意識するようになった。

忙しい日々の中でもいかに野菜を取り入れられるか考えるようになった。野菜から食べる癖がついた。

職場内での会話が增え、コミュニケーションがよくなった。楽しみながら参加できた。

まずは **宮城県塩釜保健所(仙台保健福祉事務所)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-challee.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：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