

# 令和5年度ベジプラス&塩ecoを地域ぐるみで考えるワークショップの開催

## 宮城県塩釜保健所

実施期間	令和5年11月7日(火)
実施場所	セキスイハイムスーパーアリーナ 第1・2会議室及び視聴覚室
対象者	栄養士・管理栄養士及び産業担当者 (参加者数:40名)

### 実施内容

講話及び減塩実験などを通し、関係者が地域一体となった事業を展開を意識していただくことを目的に開催したもの。

### 取組の効果等

講話では、病院栄養士をしながら地域に食の大切さを情報発信している広南病院の五十嵐氏の取組を伺い、またワークショップでは食品企業に御協力いただき、減塩食品の食べ比べや試食をしながらワークショップを行ったことで、食環境を地域で捉えるイメージアップができたという感想をいただいています。

### 取組に対するお問い合わせ先

宮城県塩釜保健所健康づくり支援班  
TEL : 022-363-5503



# 大人こそ！ベジプラスチャレンジ2023の開催

## 宮城県塩釜保健所

実施期間	令和5年11月1日(水)から令和5年11月30日(木)
実施場所	管内事業所等
対象者	管内事業所及び関係団体等（参加：17事業所100チーム）

### 実施内容

・事業所内3名1チームを組んで、野菜摂取量増加に関する4つのレベルから、チームで挑戦するレベルを決定し、毎日クリアできるよう取り組むもの。

### 取組の効果等

・実施した事業所からは、「食生活改善の取組をなかなか実施できなかったのに、いい機会になった」、「朝ご飯食べてきたか？など自然なコミュニケーションにつながった」といった感想をいただいています。

### 取組に対するお問い合わせ先

宮城県塩釜保健所健康づくり支援班  
TEL：022-363-5503

塩釜保健所管内（塩釜・岩沼・黒川地区）  
大人こそ！ベジプラスチャレンジ2023

■野菜摂取アップチャレンジ！  
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。  
感染症予防のためにも、事業所皆さんで参加しませんか？  
対象は、塩釜保健所管内13市町村に所在する事業所です。

■挑戦レベル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取組期間  
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。

③注意事項  
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、野菜ジュースは不可とします。

■参加方法（次のとおり）

①職場で参加  
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。  
（受付9月16日まで）  
D/Lはこちら！

④職場で皆で取り組む  
チームで励まし、目標達成に向けて取り組みます！  
dls@pref.yagi.jp

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。  
（FAXは12月8日まで）  
※取組は12月まで！

お問い合わせ先  
宮城県塩釜保健所健康づくり支援班 までお電話かお問合せ下さい。  
TEL：022-363-5503 FAX：022-362-6161 e-mail：sanfuke@pref.yagi.jp

