



働く人の健康づくり事業

「大人こそ！ベジプラスチャレンジ」について

仙台保健福祉事務所（塩釜保健所）健康づくり支援班
技術主任主査 大内 美帆

宮城県民の健康課題

～各ライフステージに課題～

みやぎの健康課題

幼児期
学童期
思春期

青年期

壮年期

高齢期

肥満が多い

子ども（幼稚園 5歳）

男子**4位**
女子**1位**

幼稚園から高校まで
ほとんどの学年で
全国平均を上回る

大人（40～74歳）

男性**5位**
女性**8位**

肥満傾向児の 出現率

5歳男子 4.9%(全国3.1%)
5歳女子 7.2%(全国3.4%)

(R5年度学校保健統計調査)

BMI25以上の 割合 40～74歳

男性39.9%(全国37.1%)
女性25.1%(全国21.8%)

(第8回NDBオープンデータ(令和2
年度特定健診情報))

メタボの該当者・ 予備群が多い

3位

15年連続
3位以内



メタボ該当者・ 予備群の割合

40～74歳
32.3%(全国29.1%)

(R4年度特定健診・保健指導に関す
るデータ)

脳血管疾患による 死亡率が高い

男性**9位**
女性**7位**

脳血管疾患は、介護が
必要となる原因の第二位

脳血管疾患の 年齢調整死亡率

男性 110.7(全国93.8)
女性 71.0(全国56.4)

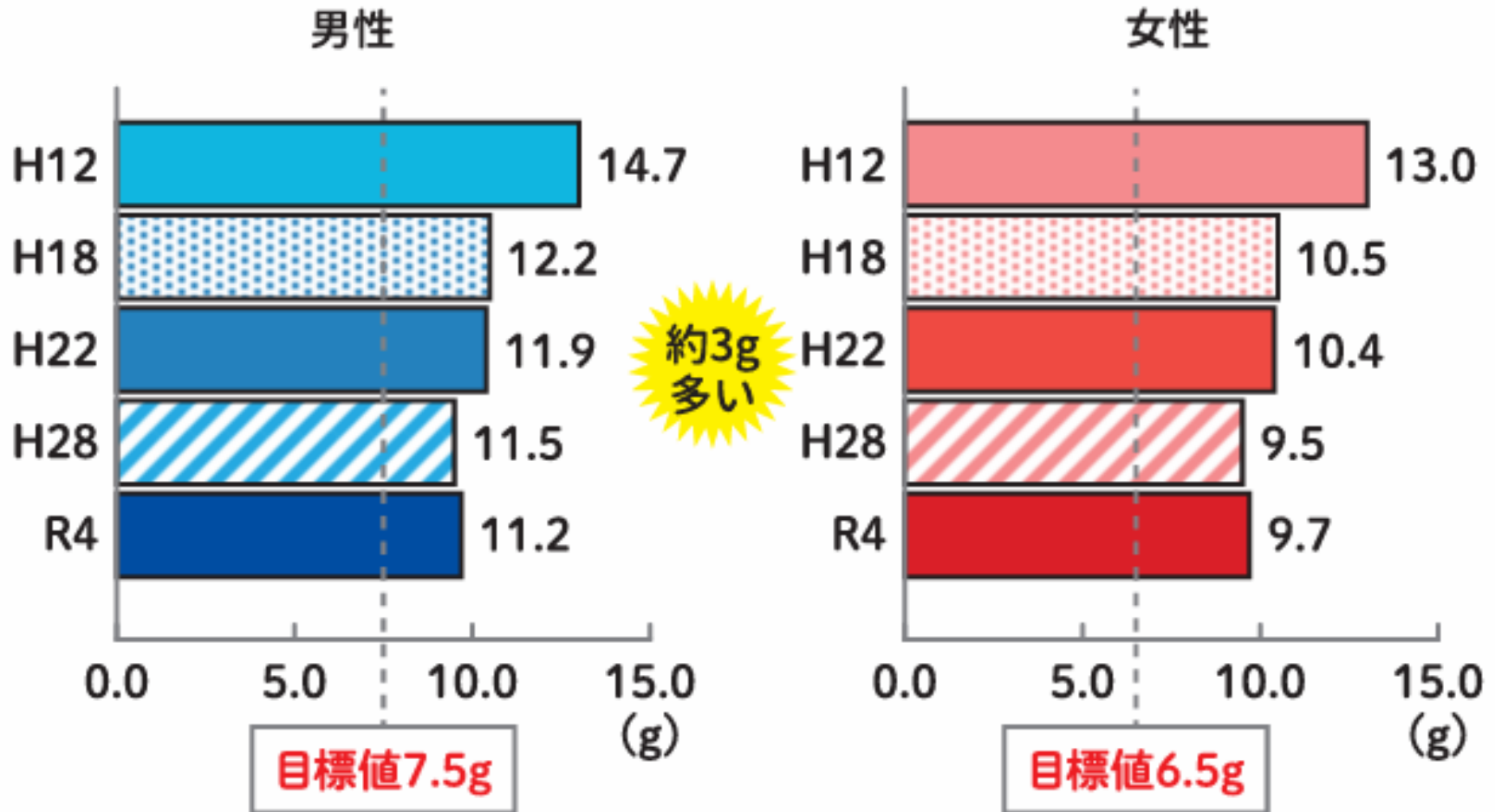
(令和2年都道府県別年齢調整死亡率)
(人口10万対)

※順位はいずれも都道府県順位

県民の生活習慣の状況（食生活）

ちよとずつ塩eco
減塩！あと3g

【宮城県民の食塩摂取量】

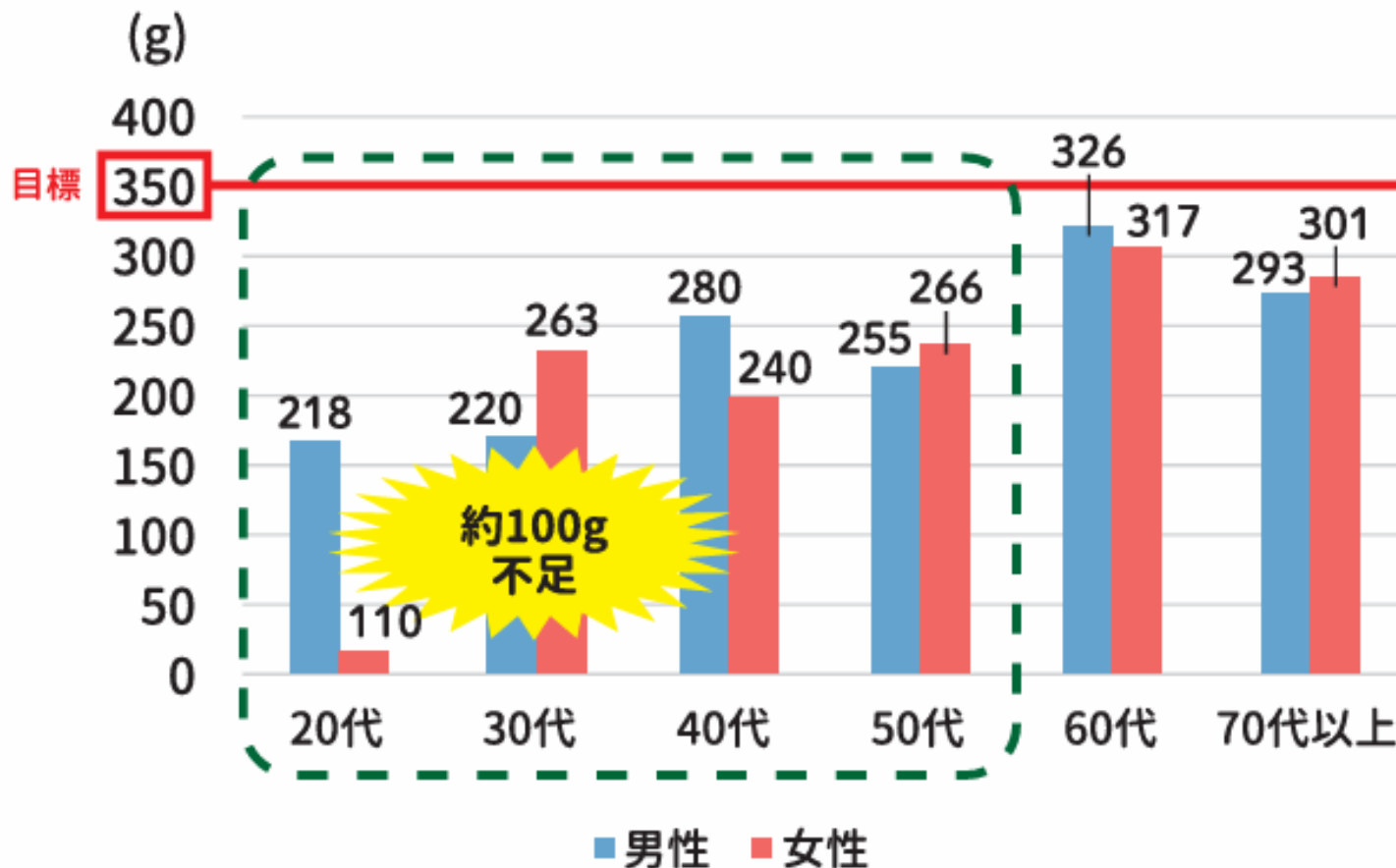


県民の生活習慣の状況（食生活）

ベジプラス100
野菜！あと100g

働き盛り世代は野菜不足

【宮城県民の野菜摂取量】



令和6年度宮城県塩釜保健所「総合的保健所健康づくり事業」

健康課題

地区	塩釜地区	岩沼地区	黒川地区
死亡	悪性新生物、脳血管疾患の標準化死亡比が高い		
受療状況 健診	人工透析患者数が多い メタボ該当者・予備群が多い 血圧・HbA1c有所見者が多い	血圧、HbA1c有所見者が多い メタボ該当者・予備群が多い	HbA1c有所見者が多い メタボ該当者・予備群が多い
生活習慣	夜遅い食事の習慣者が多い、朝食欠食者が多い、喫煙者が多い	20歳からの体重増加、睡眠で休養できない	夜遅い食事の習慣者が多い

R1～R4データからみたみやぎの健康より

第3次みやぎ21健康プランの視点

自然に健康になれる環境づくりと実効性のある取組を進める
ライフコースアプローチの観点から子ども、高齢者、女性の取組も推進する
多様な主体との連携と協働による健康づくりを進める

事業目的

市町村や事業所、関係団体等と連携し、メタボリックシンドロームや肥満の予防又は改善を図るため、働き盛り世代の食生活や運動習慣等について改善を図る。

★★健康づくりに目を向ける・実践する機会の増加(情報発信、実践機会の提案)、取り組みやすい環境づくり★★

体制づくり

【企画・評価会議】 働き盛り世代を重点対象とした健康づくりに取り組みやすい環境づくりのための体制整備

メンバー：労基署、労働基準協会、産業保健推進センター、協会けんぽ、事業所協議会代表等)

開催回数：年2回程度

内 容：健康課題の共有、課題解決に向けた取組実施、協力体制づくりを進める

【子育て関係機関との連携】 幼稚園、保育所、学校等子育て関係機関との連携を強化する

保育所連合会、学校保健会（養護教諭部会等）などとの連携を進め、健康課題共有や当所事業への協力などを依頼する

事業内容

具体的な活動

	栄養・食生活	身体活動・運動	受動喫煙防止
総合的保健所健康づくり事業	大人こそ！ベジプラスチャレンジ 連携推進事業・けんこうエクスプレス発行・健康づくり教材貸出・出前講座・各種媒体を活用した啓発・関係機関と連携した健康づくりイベント等	歩数アップチャレンジ（全県）	
その他関連事業	管内市町村健康づくり担当会議・研修・各種打合せ会等		
	特定給食施設指導、食品事業者等への表示指導、栄養士会議・研修会、食育推進、ベジプラス100事業		健康増進法に基づく受動喫煙対策に関する事業者等指導、啓発
環境整備	ヘルスサテライトステーション、スマートみやぎ健民会議会員、受動喫煙防止施設の増加		

働く人の健康づくり推進事業 大人こそ！ベジプラスチャレンジ

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？

※対象市町村：塩釜市、多賀城市、松島町、七ヶ浜町、利根町、名取市、岩沼市、鹿野町、山元町、蓋谷市、大和町、大郷町、大衡村、仙台市

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。
(FAXは9月20日まで)
- 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～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。
(FAXは12月5日まで)
※発表は12月9日まで！

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

野菜を食べてより健康に！
VEGE PLUS

○ねらい

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する。

○対象 管内事業所の従業員等

○期間 令和6年11月
(みやぎ健康月間、宮城県食育推進月間)

方法

○事業所内で3人1組の参加チームを募る



挑戦するレベルは4つ！



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。

No.	チーム名	メンバー1人目	メンバー2人目	メンバー3人目	チャレンジレベル
1					

○申込は極力簡単に！

○自分たちでチーム名をつける。

○メンバーは名前ではなく、ニックネーム等可。

方法



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



事業所達成賞
進呈します！



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！？



○仙台、古川労働基準監督署、労働基準協会塩釜、仙台、古川支部、仙台地方振興事務所、仙台教育事務所7所との共催事業

○管内の工業団地連絡協議会、産業振興協議会、保育協議会等との連携

○健康情報誌「けんこうエクスプレス」を発行し、参加者へ食に関する情報を提供



働き盛り世代の皆様へ
宮城県塩釜保健所から健康に役立つ情報をお届けします！

けんこうエクスプレス

No. 47
令和6年1月

野菜を食べよう～ベジプラス～

▶「ベジプラス」ってなに？

宮城県民が野菜を食べている量は、1日に食べたい量の350gに、約100g足りません。

宮城県では、野菜をあと100gプラスする「ベジプラス100」を合言葉に野菜摂取について、啓発しています。

また、塩釜保健所では、11月の「みやぎ健康月間」及び「みやぎ食育月間」に合わせて、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、期間内に毎日目標達成に向け取り組む「ベジプラスチャレンジ」を実施しています。

令和6年度は、32事業所158チームに参加いただき、チャレンジいただいています！

▶なぜ1日の野菜摂取の目安量が350gなの？

健康日本21（第3次）を策定する際に、諸外国の野菜類の推奨摂取量の状況、最新の野菜摂取と生活習慣病リスクに関する国内外の文獻を精査し、野菜からの摂取量と便が薄い食物繊維やカルシウム等の状況も踏まえ、350g以上（20歳以上）という結果になりました。

また、野菜350g以上食べることが高血圧や糖尿病の予防にも効果があることが報告されています。

宮城県民の1日当たりの野菜摂取量の現状（20歳以上）



出典：令和4年宮城県民健康・栄養調査

1日に必要な野菜量 350gの目安



緑黄色野菜



淡色野菜

色の濃い野菜（緑黄色野菜）と色の薄い野菜（淡色野菜）を食べましょう！

350gの野菜は、小鉢5皿分



そのまますみ70g、炒めて70g、茹でて70g、煮て70g、汁物で70g

食べる部位にも注目！

食べる部位（葉、実、根など）異なる野菜を組み合わせるのも選び方のポイントです！

- 葉を食べる野菜：白菜、ほうれん草、キャベツなど
- 実を食べる野菜：なす、トマト、かぼちゃなど
- 根を食べる野菜：ごぼう、だいこん、にんじんなど

No.	チーム名	メンバー1人目	1人目の実績	メンバー2人目	2人目の実績	メンバー3人目	3人目の実績
1							

○報告は極力簡単に！

○実施記録は、「何日できたか」だけを報告する。

結果

参加事業所、参加チーム数

32事業所、159チームが参加
(うち6事業所は保育所、学校が参加)

事業所達成賞、チーム達成賞の状況

13事業所（対象22事業所）が事業所達成賞
144チーム（対象159チーム）がチーム達成賞を受賞！



アンケート結果

ベジプラスチャレンジに参加しようと思ったきっかけ（事業所担当者アンケート）

順位	内容	回答数	(R5) 回答数	(R4) 回答数
1	従業員の健康意識を高めるきっかけとなることを期待したから	23	10	8
2	事業所対抗で楽しく参加できそうだったから	16	3	3
3	賞品がもらえるから	13	4	4
4	従業員の健康診断結果の改善に向けた取組としてちょうど良かったから	11	3	3
5	食に関する取組をしたいと思っていたから	9	6	2
6	感染症流行時であっても、安全に実施可能な事業だったから	3	0	2
7	食生活の乱れが気になる従業員が増えたと感じていたから	1	1	0
8	その他（社内の労働安全推進月間の取組みの一環として、昨年度も参加したから）	2	0	0

※R4は10事業所、R5は14事業所、R6は31事業所が回答（複数回答）

アンケート結果

チャレンジに参加後、貴事業所の従業員の変化（事業所担当者アンケート）

順位	内容	回答数	(R5) 回答数	(R4) 回答数
1	野菜を先に食べること（ベジファースト）を話題にするようになった	24	12	6
2	自分の健康に関心を持つようになった	23	9	6
3	職場全体の野菜を食べることへの意識が高まった	18	8	3
4	職場内での会話が増え、コミュニケーションがよくなった	8	3	0
—	特に見られなかった	0	0	0
—	その他	1	0	1

⇒その他の自由記載欄

朝食に野菜を取り入れることを考え、買い物や夕食を工夫するようになった。

※R4は10事業所、R5は14事業所、R6は31事業所が回答（複数回答）

<事業者担当者アンケート自由記載、内容抜粋>

○健康意識を高めるため、職場内での話題が増えました。

コミュニケーション

○社内健康改善への取組で、どんなことが出来るのか又はどんなことなら従業員は取り組んでくれるのか模索していました。非常にわかりやすく取組やすい内容であったため、継続して今後も参加したいと考えております。野菜摂取に関する話題は、明らかに増えている為良い傾向であることを実感しています。

きっかけづくり

○個人ではなくチームで目標を目指すためより野菜を意識することができたと思いました。

チーム

○野菜摂取は参加者だけでなく参加者の家族にも良い影響を与えられていたかと思います。

○職場では「ベジファーストだね」「今日の給食は野菜の料理が多いね」「外食時に野菜が少ないと心配だから、ミニトマトをタッパーに入れて持ち歩いたよ」など、積極的なベジプラスへの言葉が聞かれました。

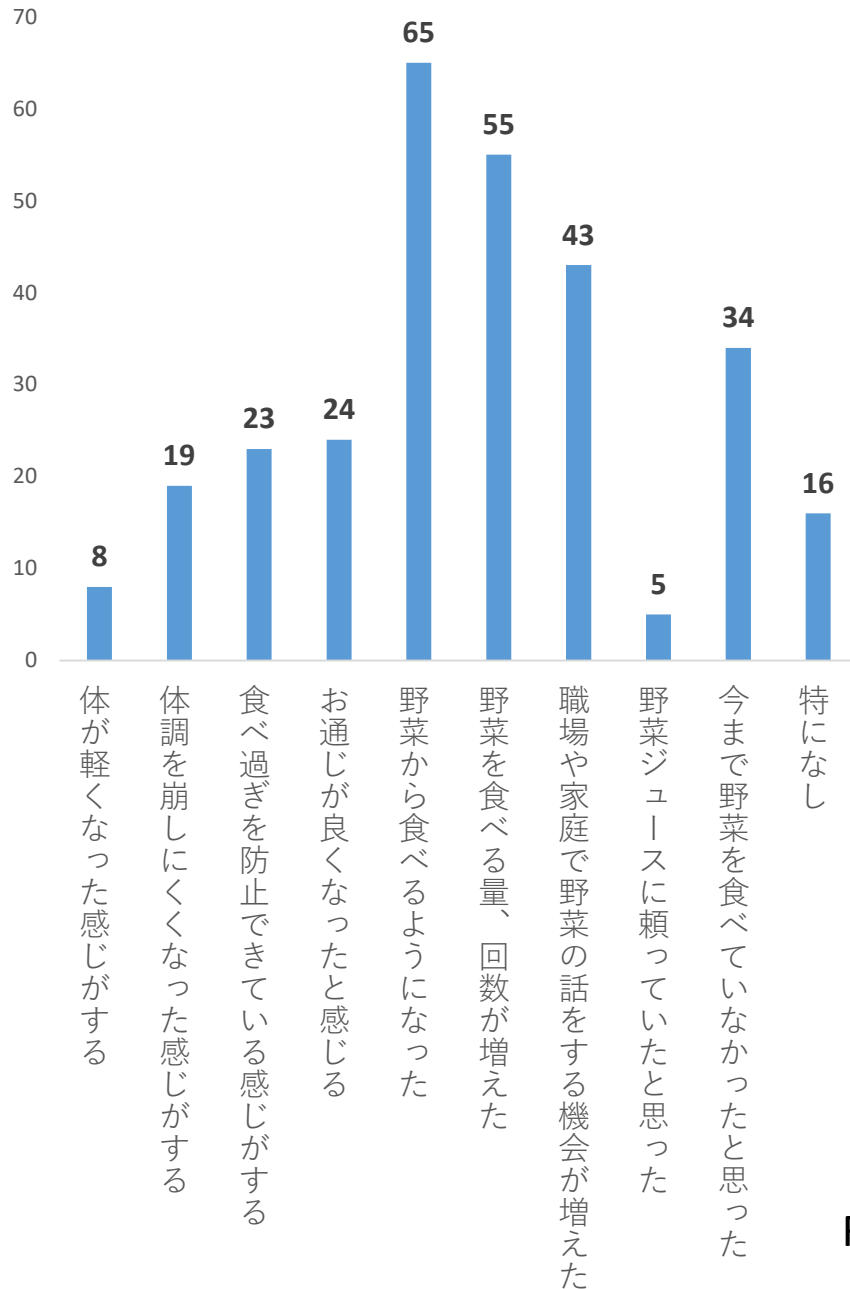
家庭や子どもへの波及効果

○職場内で「これを準備しておけば朝も食べられる」「私はこう工夫している」などの会話が増え、参加者同士で情報交換しながら取り組んでいる様子がみられました。期間前と比べ「体調が良くなった」「お通じが良くなった」などの声も聞かれています。

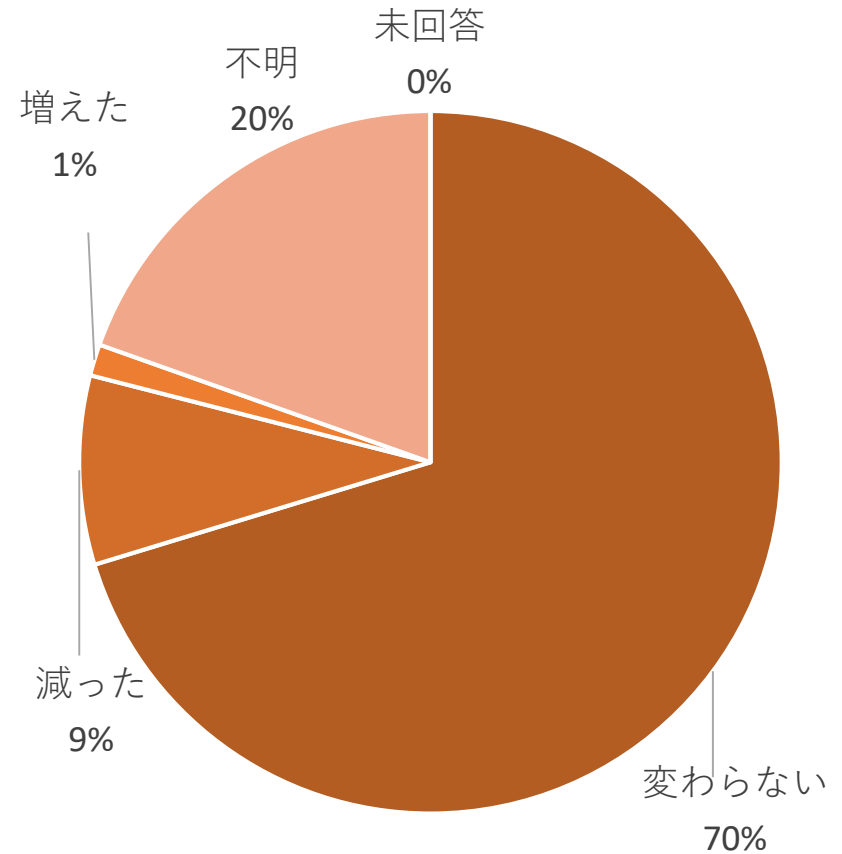
望ましい生活習慣

○庁舎内で野菜摂取について話し合うきっかけとなりました。

チャレンジに参加して感じたこと (参加者アンケート結果)



チャレンジ参加後の体重の変化 (参加者アンケート結果)



R6参加者のうち、138名が回答（複数回答）

< 個人アンケート自由記載、内容抜粋 >

○ 野菜を3食食べる難しさや食べる工夫など、同僚や家族ともたくさん話すきっかけになりました。

○ 家族でも野菜を食べることを意識するようになった。

コミュニケーション

○ 野菜から食べることを意識することで、3食必ず野菜を摂るようになった。

○ 野菜が不足すると、自然と体が発するようになった気がする。

○ 野菜を摂取してないと実感しました 食べていたと錯覚してました
そしてお通じがよくなりました。



野菜摂取増加

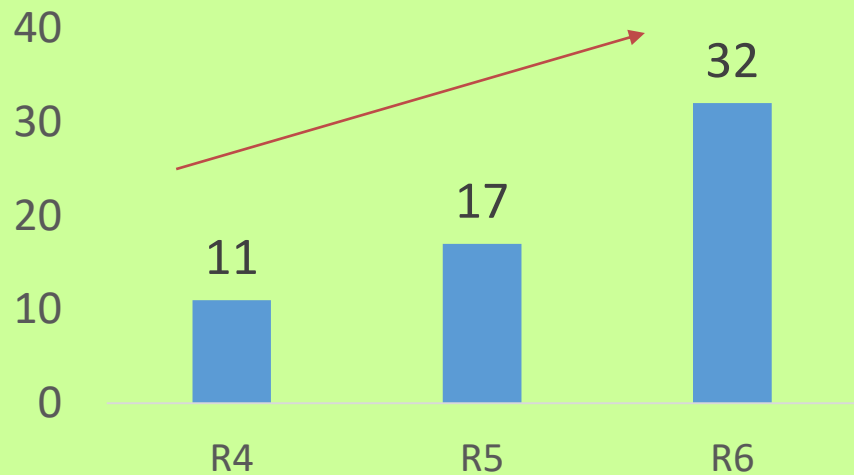
○ 業務で昼食を抜くことを、できるだけ回避しようと考えるようになった。

○ 体にいい取組をしていると、心の健康にもいいと感じました。

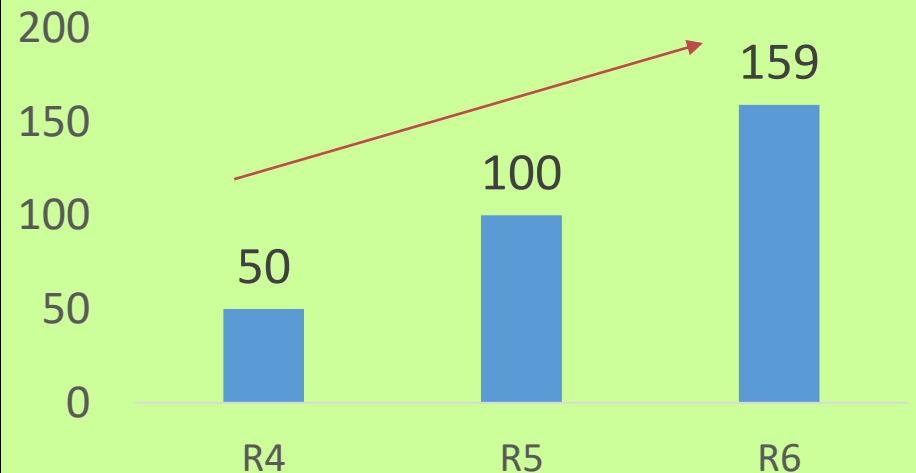
望ましい食習慣の
定着

考察

参加事業所数



参加チーム数



○労働基準監督署等との共催実施、工業団地連絡協議会、産業振興協議会、保育協議会等と連携した事業周知により、周知先の拡大、効率的な周知に繋がった。

考察

○事業所達成賞及びチーム達成賞の進呈が多かったが、事業所ごとにチームで取り組むことで、実施期間中の脱落防止、チームや事業所で競い合うことでやる気につながった。

○アンケート結果より、食生活改善のきっかけづくり、職場内でのコミュニケーションの増加、家族、子どもへの波及効果など、食生活を改善しやすい環境づくりの取組として一定の成果がみられた。

今後の展望（参加事業所拡大に向けて）

ナッジのフレームワークによる事業整理

<EASTの枠組み>

カテゴリー	内容	ベジプラスチャレンジの状況
EASY	簡単である	レベル1は比較的簡単に実践できる内容である。（ベジファースト） 簡単に申し込める 実施記録は「何日できたか」だけを報告
ATTRACTIVE	魅力的である	チーム同士、達成日数を意識する（競い合う） 達成すれば、表彰される（表彰状や景品がもらえる） 自分たちでチームの名前を付けられる 事業所従業員の野菜摂取に関する意識や行動変容に加えて、職場の雰囲気がよくなる等の効果も得られる可能性がある事業であることを強調して周知した
SOCIAL	社会規範となっている（みんながやっているか）	3人1組のチーム戦なので、身近な人が参加する事業所ごとの申込とするので、個人単位で募集するよりも、あの人もやるなら、と感じる機会が増える
TIMELY	時期は適当である	みやぎ健康月間、宮城県食育推進月間（11月）に合わせて実施している 野菜が比較的手に入りやすい時期で、極端に暑くも寒くもないので実践しやすい時期である

< MINDSPACEの枠組み >

カテゴリー	内容	ベジプラスチャレンジの状況
MESSENGER (メッセンジャー)	権威者、重要な人からの情報に影響を受ける	事業所単位での申込とし、事業所の健康管理担当者（参加者の健康管理を担当する重要な人）から参加者に参加勧奨してもらう形をとっている。 労基署など事業所になじみの深い関係機関を共催団体とし、労基署と保健所の連名で参加勧奨を行った。
INCENTIVES (インセンティブ)	行動しないと損するように入る。インセンティブやペナルティがある	実施率の高い事業所を表彰している。 個人参加者には参加賞。高いレベルを達成する程よい商品を提供している。
NORMS (規範)	他の人がやっていること（社会規範）に影響を受ける	職場の中でチームで取り組む形をとっており、他の人が参加するなら、という気持ちを引き出しやすい。チーム戦なので、他の人から誘われる機会も増える。 保育所への周知の際には他の保育所が参加しての成果などを強調して説明するようにした。
DEFAULTS (デフォルト)	あらかじめ設定されたもの（初期値設定）に従う	申込は極力簡単にできるようにしている。

< MINDSPACEの枠組み >

カテゴリー	内容	ベジプラスチャレンジの状況
DEFAULTS (デフォルト)	あらかじめ設定されたもの（初期値設定）に従う	申込は極力簡単にできるようにしている。
SALIENCE (顕著性)	目立つ、自分に適しているものに惹かれる	実施するレベルを4つ設定し、自分ができそうなものを自分で選択可能になっている
PRIMING (プライミング)	潜在意識が行動のきっかけになる（行動の手助けやヒント）	取組が継続するよう、実施期間中に参加者個人向けに野菜摂取のコツ、上手な取り方などを情報提供した。
AFFECT (情動)	感情に訴えるものになっているか 感動するものに惹かれる	昨年度実施者の参加して「野菜を食べる回数が増えた」等の感想をチラシに掲載
COMMITMENTS (コミットメント)	約束を公表すると実行する	自分で目標を選び、事業所担当者に伝えている (記録用紙にもそう記載する)
EGO (エゴ)	自分に都合のよい、あるいは心地のよいものか	野菜摂取のメリットを野菜通信等で伝える 達成したチームを公表する