

# 「大人こそ！ベジプラスチャレンジ 2024」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に、「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（宮城県仙台保健福祉事務所）

## 3 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

## 4 対 象 管内事業所の従業員等

## 5 実施期間

令和6年11月1日（金）から11月30日（土）までの30日間  
（みやぎ健康月間及びみやぎ食育月間）

## 6 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てください。

（例：レベル4に挑戦する場合、レベル3、2、1も実践する）。

Level4：毎日「手ばかり」5つ分（1日350g）以上の野菜を食べる。

Level3：毎食野菜を食べる。

Level2：朝食に野菜を食べる。

Level1：野菜があれば、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 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。
- 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

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

- ・対象：3チーム以上参加し、基準を達成した事業所
- ・基準：全参加者の期間内の達成日数の平均が27日以上

#### ロ チーム達成賞

- ・対象：8割以上目標を達成したチーム
- ・基準：チームメンバーの期間内の達成日数の平均が20日以上  
(達成したチャレンジレベルが高いほど副賞の内容が豪華になる予定です。)

#### ハ チャレンジ賞

- ・対象：参加者全員

### (2) 表彰方法等

賞状の他、副賞を贈呈する予定です。

なお、都合により変更する場合がありますので、予めご了承ください。

イ 事業所達成賞：ミニトロフィー

ロ チーム達成賞：チャレンジレベルに応じた副賞

ハ チャレンジ賞：粗品

## 8 実施スケジュール

- (1) 参加申込 令和6年 9月20日(金)まで
- (2) 用紙送付 令和6年10月18日(金)予定
- (3) 取組実施 令和6年11月 1日(金)から30日(土)  
(みやぎ健康月間・みやぎ食育月間)
- (4) 結果報告 令和6年12月 6日(金)
- (5) 結果発表 令和6年12月中
- (6) 表 彰 令和7年 2月中(郵送)

## 9 申込の方法

必要事項を記入の上、令和6年9月20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。

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、保健所から事業所に「個人向け記録用紙」又は「個人記録データ版(excel)」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6年12月6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。

《本事業サイトURL》

<https://www.pref.miyagi.jp/soshiki/sd-hohuku/vege-challee.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

電話：022-363-5503 FAX：022-362-6161 mail：sdhwfzke@pref.miyagi.lg.jp

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？

対象は、管内14市町村※に所在する事業所です。

※対象市町村

塩竈市、多賀城市、松島町、七ヶ浜町、  
利府町、名取市、岩沼市、巨理町、山元町、  
富谷市、大和町、大郷町、大衡村、仙台市



## 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。

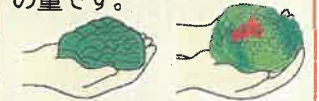
ただし、いも類、野菜ジュース、塩昆布や漬物、サプリメントは不可とします。

### 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。

（※切は9月20日まで）



DL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！

（11月1日から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。

（※切は12月6日まで）

⇒発表は12月中予定！

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





# 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!?



## 事業所みんなで達成を目指して挑戦!



R5 達成賞  
トロフィー  
(イメージ)

3チーム以上参加

かつ

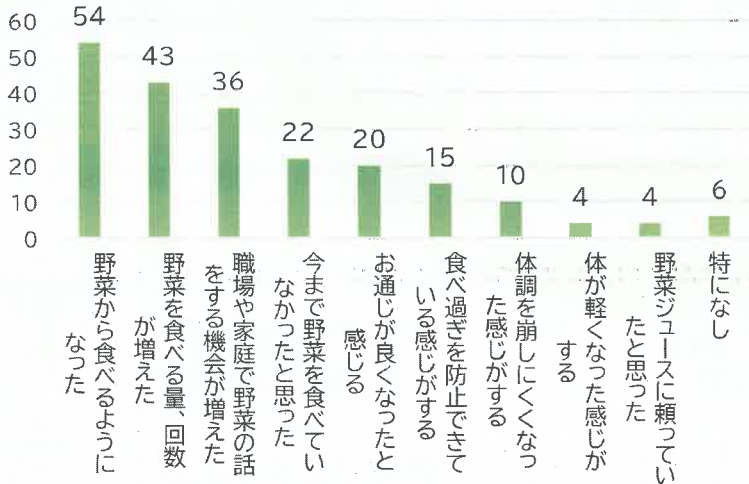
全員の平均  
27日以上を達成すると

事業所達成賞  
進呈します!

## チャレンジ参加で生活習慣改善の声も

令和5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=92)>



<ベジチャレンジはいかがでしたか? (自由記載、内容抜粋)>

チャレンジが終わった後も野菜を意識するようになった。

野菜の食べ方や調理方法を試す良い機会に。結果的に食事のメニューも増え良かったです。

職場の同僚と野菜の話をしながら食事をした1か月でした。野菜の話がかなりはずんで楽しかったです。

まずは、[宮城県塩釜保健所のベジチャレ特設ページ](https://www.pref.miyagi.jp/soshiki/sd-hohuku/vege-challe.html)をご確認ください。

特設ページURL : <https://www.pref.miyagi.jp/soshiki/sd-hohuku/vege-challe.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