



ベジチェック(野菜摂取量測定機器)を導入します

健康的な生活をサポートするために、「ベジチェック」を導入しました。手のひらにセンサーを約 30 秒あてるだけで、簡単に推定野菜摂取量を測定できる機器です。自身の野菜摂取レベルを見える化することができます。測定結果をもとに、日々の食生活を見直し野菜摂取量を増やすきっかけづくりとします。

なすからすやま健康プラン第2期の中間評価のため、令和3年度に実施した生活習慣等に関する実態調査では、毎日漬物以外の野菜を食べる人の割合は 42.7%と目標値の 60%に達しない結果となりました。そのため、市民の野菜摂取量の向上を目指して、各種健康教室や健診結果説明会等において、普及啓発を行っています。

10月1日から、各種健康教室や健康相談、健診結果説明会、健康づくりに関連するイベント会場においてベジチェックを活用していきます。市民が自身の野菜摂取量を測定して知ること、意識的に野菜を摂取することを促し、食生活の改善、健康増進のサポートにつなげます。

また、現在月に1回実施している健康測定（体組成測定・血圧測定）の会場でも活用し、定期的に自身の野菜摂取量を知る機会を作ります。



この件に対する問い合わせ先

健康福祉課健康増進グループ 電話番号:0287-88-7115

市民課国保医療グループ 電話番号:0287-83-1116