



袋井市健康経営チャレンジ事業所

ふくろい
#2961

健康UP通信

VOL.52

発行:令和5年12月19日

～健康づくりに関する情報や袋井市のイベント情報等を毎月お知らせします。～

社員の推定野菜摂取量をチェック！

出張！

～ベジチェック測定のご紹介～

(ベジチェック…カゴメ㈱の商標登録の推定野菜摂取量測定器)

 厚生労働省は一日350gの野菜を摂ることを推奨しています。

野菜は「健康に良い」と理解していても、意識しなければ十分な量を摂取することができません。皆さんの野菜摂取量はどれくらいでしょうか？

感覚ではわかりかねることも、実際に数値で確認することで自身の野菜摂取状況を知ることができます。

 手の平を約30秒機器に当てるだけ！簡単に測定できます。

ベジチェックとは、センサーで皮膚のカロテノイド量を測定し、推定野菜摂取量を表示する機械です。手のひらを当てて約30秒で測定が完了するため、利用者がその場で結果を見ることができます。

 社員の皆様の健康に役立ててみませんか。

自分の推定野菜摂取量が
数値でわかると好評です。
すでに市内大学や依頼があった
企業で測定をしています。
お気軽にお問合せください。



～活用例～

★ベジチェック測定と出前健康教室（栄養講座・運動講座等）を合わせて開催することで、社員の健康に対する意識をさらにUP！

★社内検診と一緒にベジチェック測定をすることで、社員の健康状態を確認するとともに、食生活改善の意識付け！

 お申込み・お問合せ  健康長寿課健康支援係（担当：関野・中村）

電話 0538-84-7811 / メール chiikihoukatsu@city.fukuroi.shizuoka.jp