

令和7年度野菜を食べよう！！キャンペーン 実施要領

(糖尿病予防戦略事業・健康づくり普及啓発事業)

1 目 的

岡山県では「第3次健康おかやま21」に基づき、健康寿命の延伸、生活習慣病の予防・重症化予防に取り組んでいる。

令和3年県民健康調査の結果から、野菜を1日の目標量である350g以上食べる人は18%と少なく、特に、青年期から壮年期では野菜の摂取量が少ない者の割合が多いという状況である。

野菜をもう一皿食べる、350g食べる食習慣の定着を推進し、バランスのとれた食生活を目指すきっかけづくりを目的に野菜を食べることをテーマとした普及啓発を行う。

2 日時及び場所

日 時 令和7年11月5日（水） 10:00～11:30頃

場 所 ポルカ天満屋ハピータウン セントラルコート

(高梁市中原町1084-1)

3 主催者

備北保健所高梁栄養改善協議会（事務局：岡山県備北保健所）

高梁市栄養改善協議会連合会（事務局：高梁市健康づくり課）

4 従事者

栄養委員 8名程度、 岡山県備北保健所、高梁市

5 内 容

(1) 野菜摂取量増加の呼びかけ、クリアファイルセットの配布（200個）

(2) 野菜の350gの計量体験

・展示した野菜から、1日の摂取量の目標である350gを選んで、計量する。

(3) 野菜の重量変化展示

・1日350gの野菜を食べる工夫として、加熱前後の野菜を展示する。

(4) ベジチェック®（推定野菜摂取量）の測定体験、結果の説明

(5) リーフレット・レシピの展示

(6) そうざい売場、野菜売場へのポスター・ポップ設置 （11月1日～10日頃）