

令和8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以上摂取している人は18%と少なく、特に、青年期から壮年期では野菜の摂取量が不足している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、毎日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の摂取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8年9月29日（火）14:00～16:00

場 所 ゆめタウン高梁（高梁市落合町阿部1700）

3 主催者

備北保健所高梁栄養改善協議会、高梁市栄養改善協議会連合会、
備北保健所、高梁市

4 従事者

栄養委員、備北保健所職員、高梁市役所職員

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

(2) 野菜350gの計量体験

- ・ 前日一日で食べた野菜を展示している野菜から選び、計量する。
- ・ 1日の摂取量の目標である350gに満たない場合には、350gになるよう野菜を追加してもらう。

(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。
- ・ 手軽に野菜を摂取できる簡単レシピを紹介する。

(4) 推定野菜摂取量（ベジチェック®）体験

(5) リーフレット等の展示

(6) そうざい売場、野菜売場へのポップ・シールの設置（10日間程度）