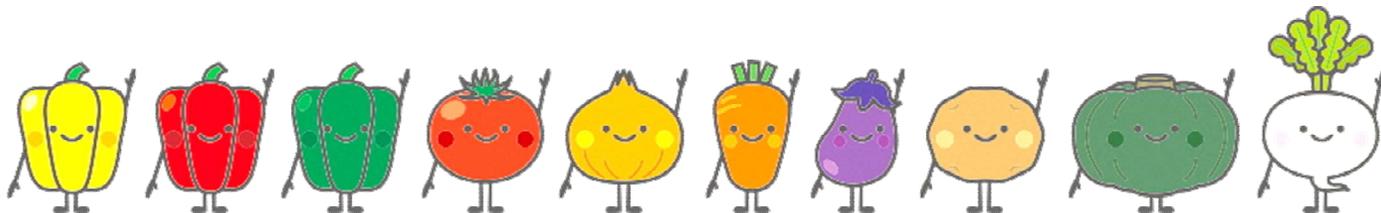


第62回静岡県公衆衛生研究会

野菜摂取量推定装置を活用した出前健康教室の効果と今後の事業展開 ～働く世代の野菜摂取向上に向けて～

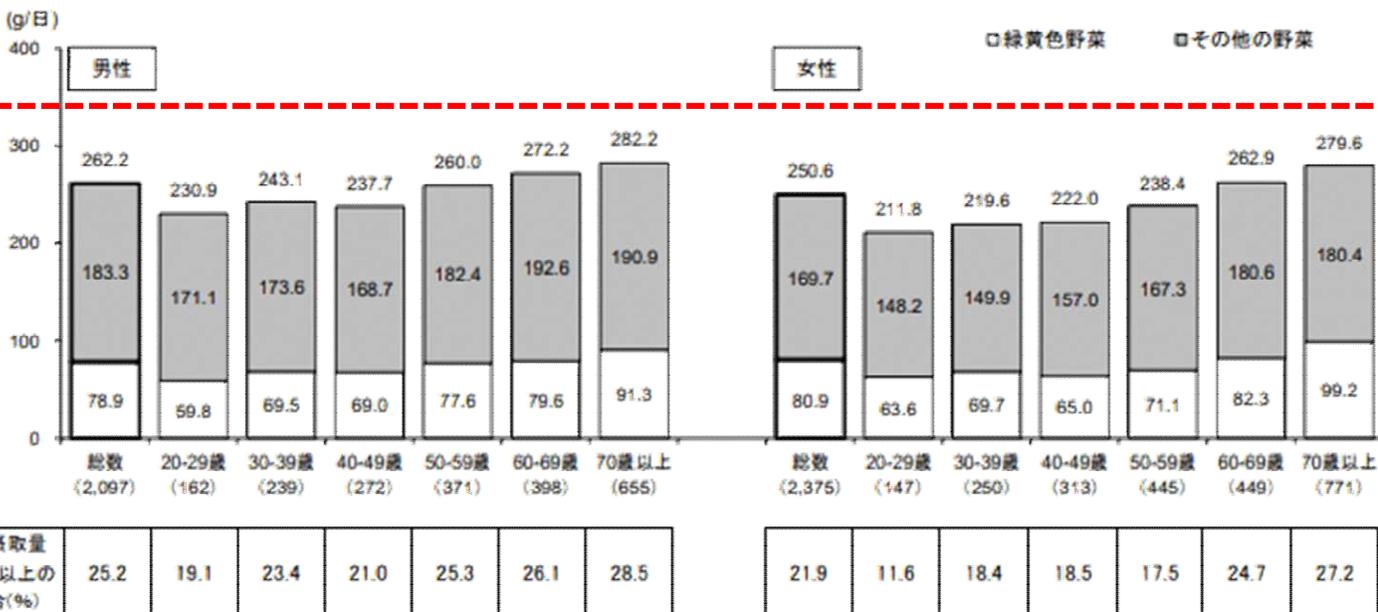
袋井市 健康長寿課 鈴木萌夏 中村日奈乃
袋井市 健康未来課 加藤亜澄
静岡県立大学 公衆栄養学研究室 串田 修



働く世代の野菜摂取の状況

平均値は256gであり、男性262.2g、女性250.6gである。
男女ともに20～40歳台で少なく、60歳以上で多い。国の目標量350gよりも約**100g**少ない。

図 15 野菜摂取量の平均値(20歳以上、性・年齢階級別)



参考:令和5年国民健康・栄養調査(厚生労働省)



目標量
350g

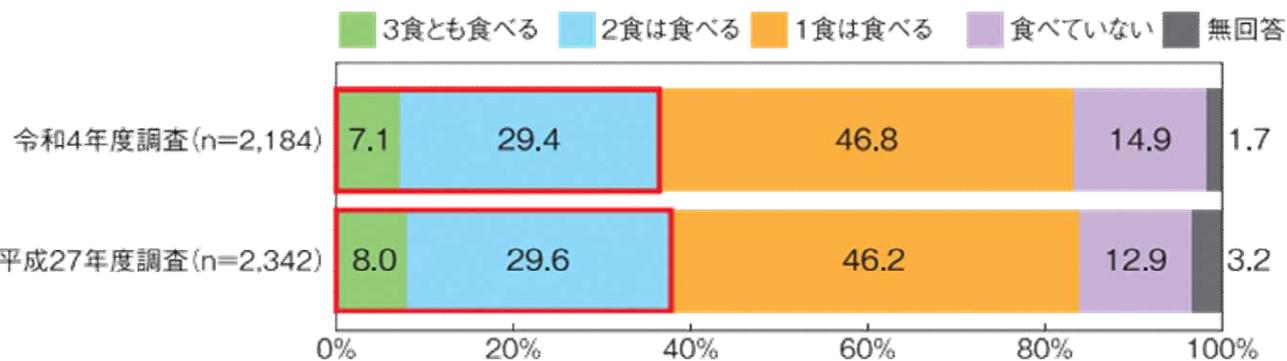


働く世代で野菜摂取量が少ないことがわかる

袋井市の状況

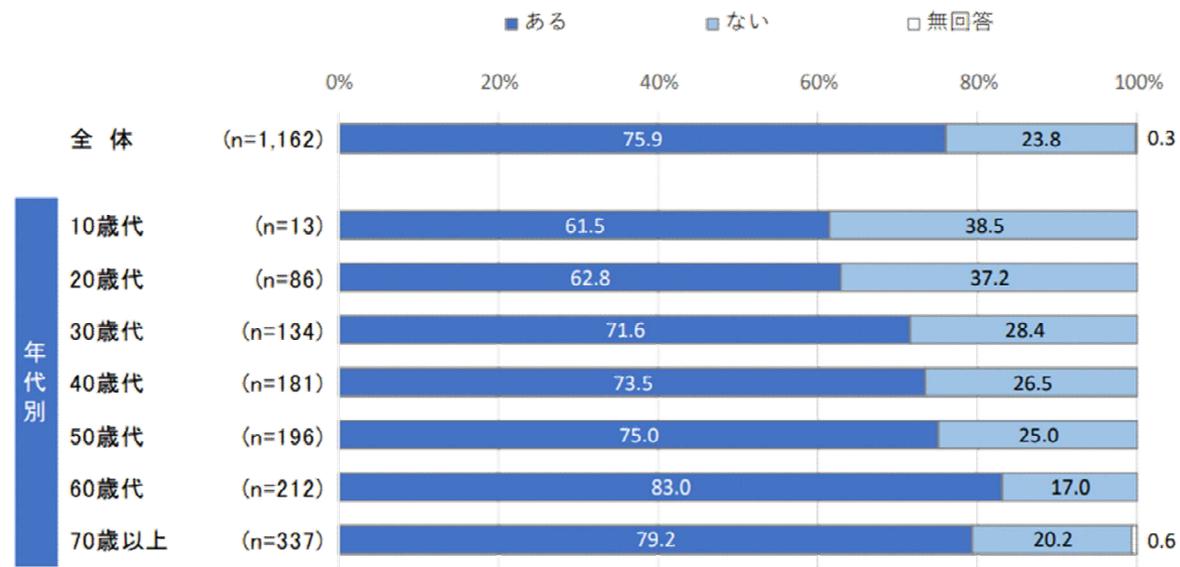
- ・野菜を毎食1皿（70g以上）食べる人の割合の減少が見られる。
- ・20代～50代の働く世代で食生活で何か心がけていることがある人の割合が全体的に低い。

野菜を毎食1皿（70g以上）食べる人の割合（%）



参考：令和4年度 袋井市市民健康意識調査

食生活で何か心がけていることがある人の割合（%）



参考：令和7年度袋井市総合計画推進に係る市民意識調査



袋井市でも働く世代の食生活の心がけが低いことがわかる

事業所出前健康教室

- ・対象者：従業員数5人以上の市内事業所・店舗等
- ・目的：働く世代の健康づくりへの動機づけを促し、正しい生活習慣や適度な運動習慣を定着させ、生活習慣病予防につなげる。
- ・内容：事業所の健康課題や要望に応じ、8つのテーマから選択して健康教室を開催
お昼休憩や職場健診と合わせての実施も可能
事業所が手軽に取り入れられる測定のメニューが人気



目的

働く世代は・・・

食生活で何か心がけていることがある人の割合が低く、野菜の摂取量も少ない



市内事業所と連携し、働く世代の健康づくりへの動機付けを目的にベジチェック®を使用した「事業所出前健康教室」を開催



本研究では市内事業所で行ったベジチェック®測定時のアンケート結果から事業の評価を行い、効果的な事業展開を検討する

野菜摂取量推定機（ベジチェック®）とは

カゴメ株式会社のベジチェック®とは

- ◇手のひらをセンサーに約30秒あてるだけで、簡単に推定野菜摂取量が見える化！
- ◇手のひらを当て、約30秒で測定が完了！
- ◇その場で結果を見ることができる簡便さ！
- ◇皮膚のカロテノイド量を測定！



引用:カゴメ株式会社

調査の方法 1

対象者：令和6年度に実施した市内7事業所の従業員616名

方法：野菜摂取量推定装置（ベジチェック®）測定とアンケートをそれぞれ2回実施し、結果について個人を突合し、1回目と2回目を比較

A事業所	・ベジチェック① ・アンケート① ※職場健診時実施	—（約3か月後）→	・ベジチェック② ・アンケート② ・栄養講話（20分）
B事業所	・ベジチェック① ※職場健診時実施	—（約3か月後）→	・ベジチェック ・アンケート① —（約3か月後）→ ・栄養講話（20分） ・アンケート② ・ベジチェック②
C事業所	・ベジチェック① ・アンケート① ・栄養講話（3分）	—（約7か月後）→	・ベジチェック② ・アンケート②
D事業所	・ベジチェック① ・アンケート① ・栄養講話（5分）	—（約4か月後）→	・ベジチェック② ・アンケート②
E事業所	・ベジチェック① ・アンケート① ※職場健診時実施（11日間）	—（約3か月後）→	・ベジチェック —（約4か月後）→ ・アンケート② ※職場健診時実施（5日間）
F事業所	・アンケート① ・ベジチェック① ※昼休憩時実施（5日間）	—（約3か月後）→	・アンケート② ・ベジチェック② ※昼休憩時実施（5日間）
G事業所	・アンケート① ・ベジチェック①	—（約4か月後）→	・アンケート② ・ベジチェック② ※職場健診時実施

※ベジチェック①②及びアンケート①②に得られた結果を用いた

※記載順は実施順

調査の方法 2



カゴメ株式会社のベジチェック®

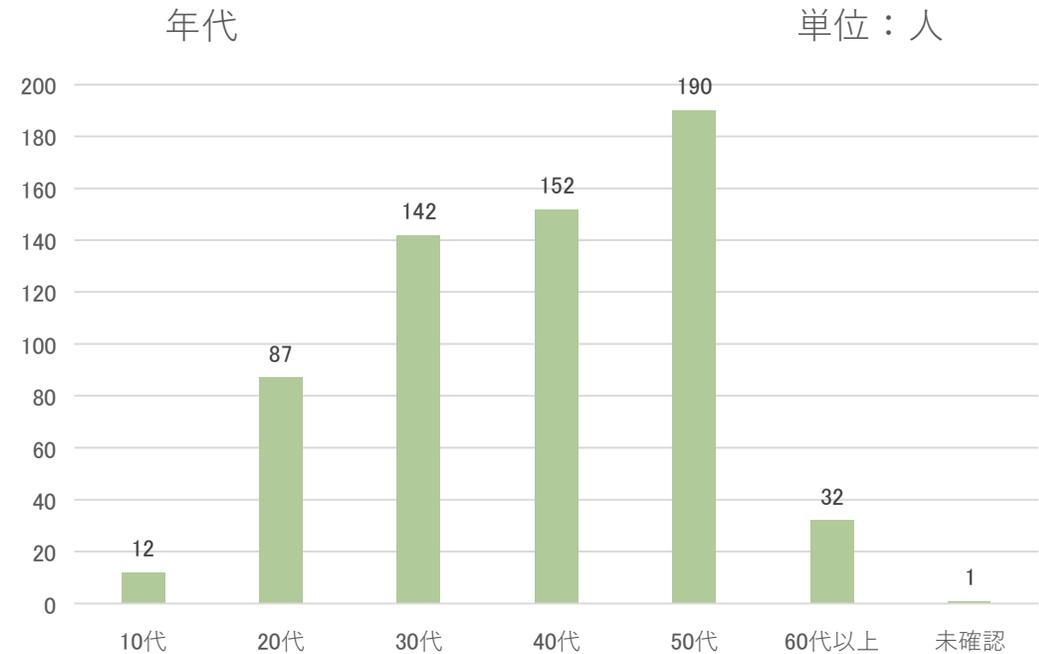
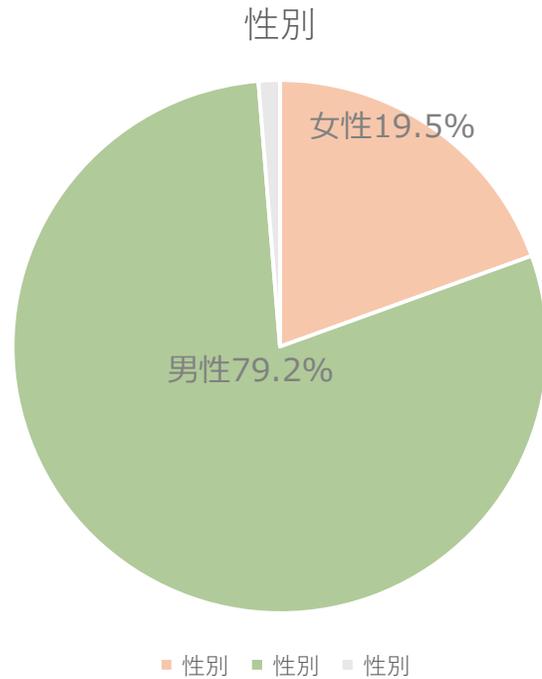
質問項目		回答（○又は記入をお願いします）
問1	食生活で何か心がけていることがありますか。 ※食事のバランス、よく噛んで食べる、甘いものを控えめにするなど	はい ・ いいえ
問2	主食・主菜・副菜の3つ揃えた食事が、1日2食以上あるのは週何回ありますか。 ※主食とは、ごはん、パン、麺など ※主菜とは、肉・魚・卵・大豆製品などを使ったメインの料理 ※副菜とは、野菜・きのこ・いも・海藻などを使った小皿料理	ほぼ毎日 ・ 週に4～5日・ 週に2～3日 ・ ほとんどない
問3	野菜は1日どの程度食べていますか？	ほぼ毎食 ・ 1日1～2回 ・ 1日1回未満 ・ ほとんどない

アンケート（一部抜粋）



年度内に2回以上のベジチェック®測定とアンケートを実施

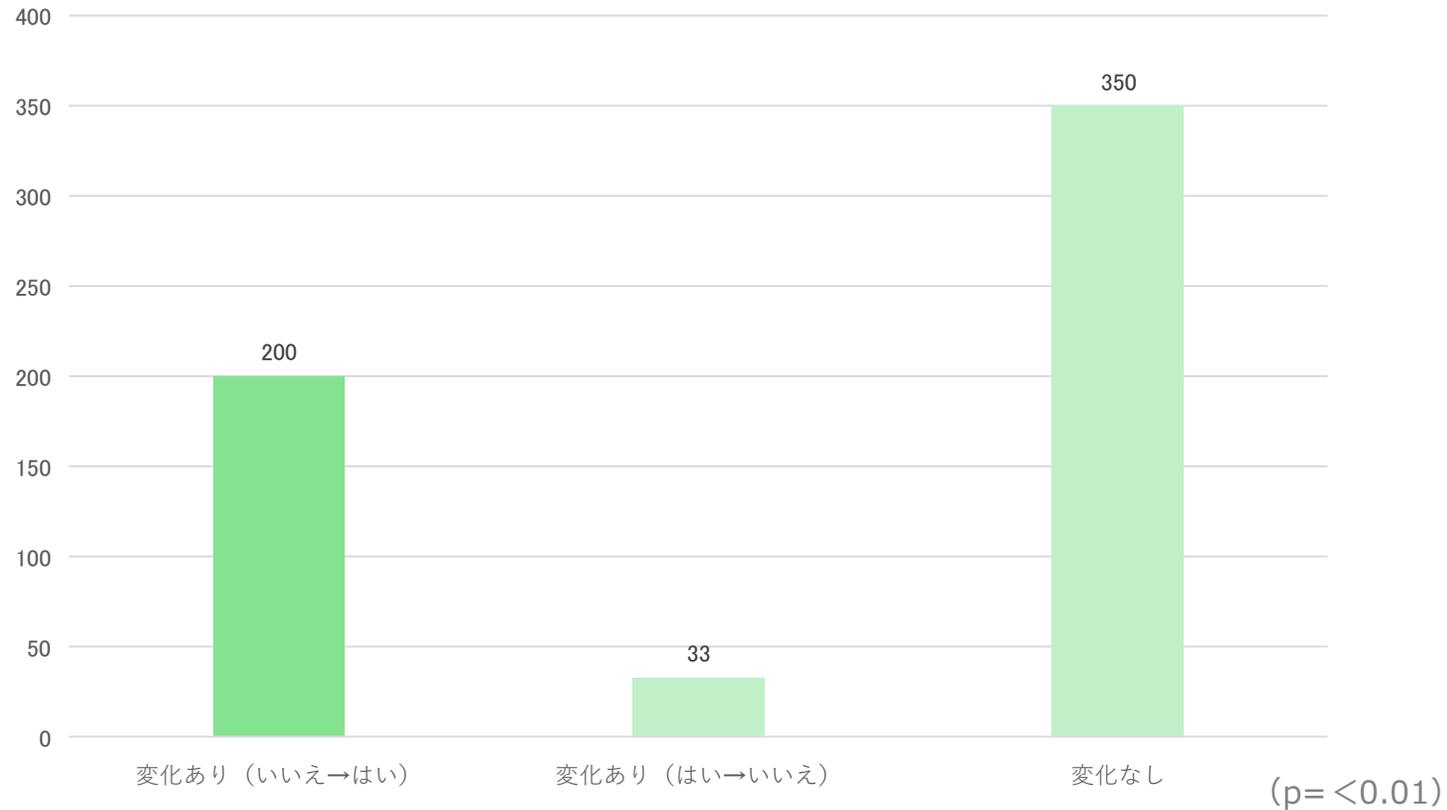
結果 1【対象者の内訳】



性別は男性が8割女性が2割、年代は40・50代が半数以上

結果 2【アンケート結果】

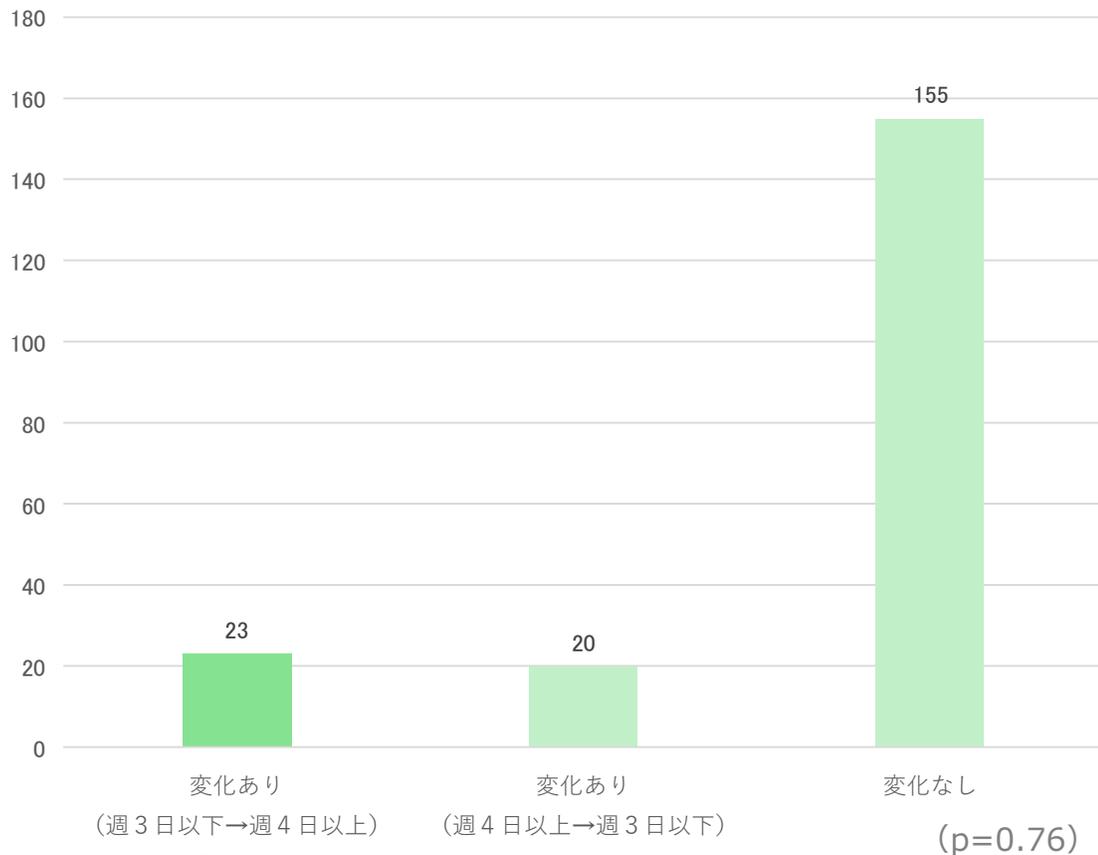
問：食生活で何か心がけていることがあるか（単位：人）



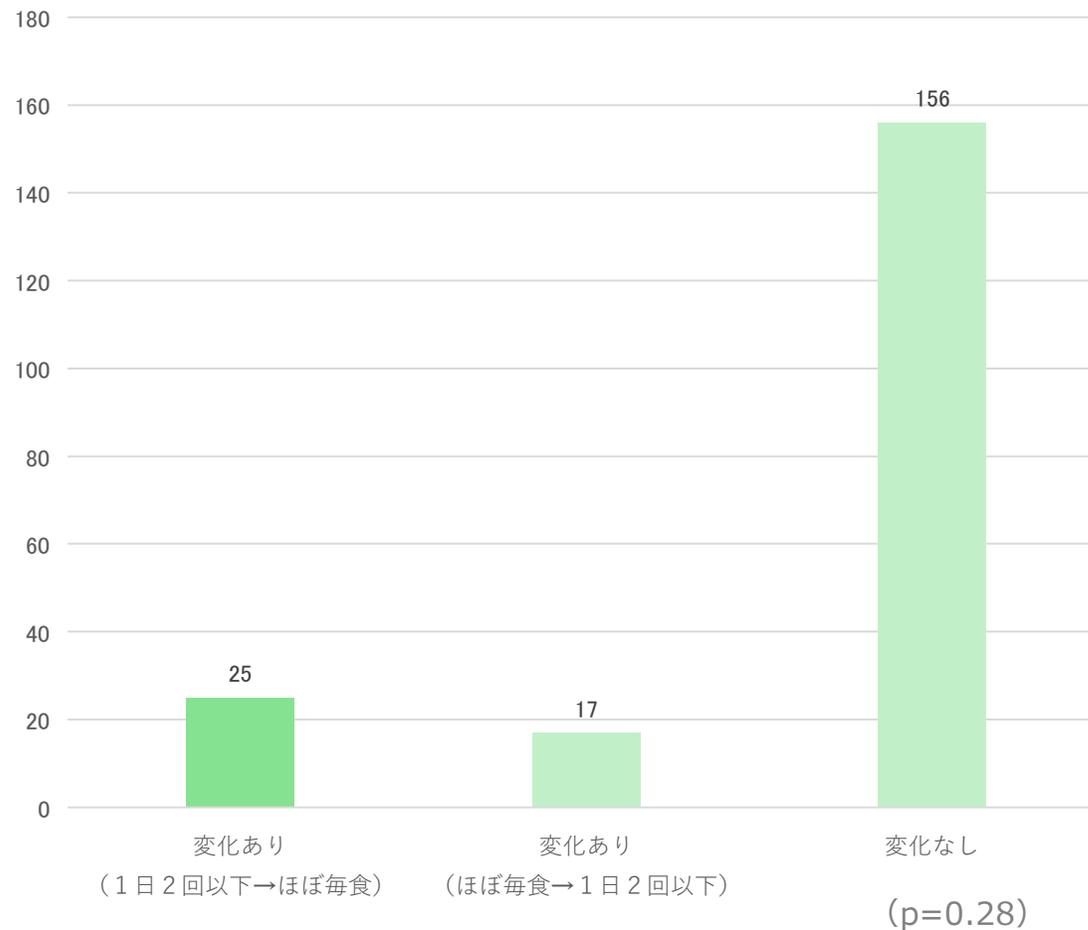
1回目と2回目のアンケート結果に変化あり。有意差が認められた

結果 3【アンケート結果】

問：主食・主菜・副菜の3つ揃えた食事が、
1日2食以上あるのは週何回か（単位：人）



問：野菜は1日どの程度食べているか（単位：人）



どちらの結果にも統計的な変化は見られなかった

考察



自己の再評価 = 自身の食べている野菜量が十分ないと気付く

⇒ベジチェック®測定を行うことで、自身の野菜摂取量が不足していることに気付くことができる



今後の事業展開

①事業所出前健康教室のチラシをリニューアル！

⇒本研究結果をもとにして、事業所出前健康教室の具体的な活用方法や活用による効果をチラシに掲載することで、開催事業所を増やす

②「準備期」から「実行期」の移行につなげるための取組

⇒野菜摂取に関する自身の目標を宣言し、達成をチェックできるようなワークシートの作成 等

令和7年度事業所
出前健康教室チラシ→



準備期

実行期



必要なプロセス 「自己の解放」

(例)わたしの目標
「昼食に野菜料理を
1品プラスする！」

引用：
カゴメ株式会社

③事業所が主体となって健康づくりを担っていけるような仕組みづくりや指導方法の検討

⇒「ふじのくに健康づくり推進事業所宣言」を目指した取組、市や民間を活用した健康教室の開催、事業所内給食受託会社との連携 等 事業所と相談しながら事業所独自の取組を後押し