

9/28まで
受付延長!

塩釜保健所管内（塩釜・岩沼・黒川地区）

大人こそ！ベジプラスチャレンジ2022

野菜摂取アップにもチャレンジ！

これまで実施してきた「歩数アップチャレンジ」に加え、健康な体づくりに欠かせない野菜摂取アップのチャレンジを実施します。歩数アップとあわせて、取り組んでみませんか？



挑戦するレベルは4つ！チームで決定！

挑戦するレベルをチームで決定し、毎日クリアできるよう取り組みます。

- ①条件（レベル）
- Level 4：毎日手ばかり5つ分（約350g）以上の野菜を食べる。
 - Level 3：毎食野菜を食べる。
 - Level 2：朝食に野菜を食べる。
 - Level 1：食事の際は、野菜を先に食べる（ベジファースト）。

- ②取組範囲
- 設定したレベルとそれ以下全ての項目を、毎日取り組みます。
例）Level 3 挑戦者は、Level 1 と 2 も毎日取り組みます。

手ばかりとは？

手で野菜の量を換算する方法です。
火を通せば片手山盛り、生なら両手山盛りが、手ばかり1つ分=約70gの量です。



参加方法は次のとおり

①職場で参加

事業所内で3人1組の参加チームを募ります。
※3チーム以上目標！



②チームでレベルを決定

挑戦するレベルを3人で決定します。



③職場でまとめて申込み

必要事項を記入の上、メールまたはFAXで申し込みます。

（※切は9月28日まで）



④職場で皆で取り組む

チームで励まし、目標達成に向け取り組みます！

（11月1日から11月30日まで）

⑤報告する

事業所でとりまとめ、メールまたはFAXで報告します。

（※切は12月9日まで）

⇒発表は12月中予定！



お問合せは

宮城県塩釜保健所健康づくり支援班までお気軽にお問合せ下さい。

TEL：022-363-5503 FAX：022-362-6161 e-mail：sdhwfzke@pref.miyagi.lg.jp



大人こそ！ベジプラスチャレンジ2022 団体申込用紙

送信先:022-362-6161

事業所名

事業所住所

ご担当者部署

ご担当者氏名

電話番号

FAX番号

メールアドレス

No.	チーム名	メンバー1人目	メンバー2人目	メンバー3人目	チャレンジレベル
例	やさい食べるんじゃー	例)トメト	例)アポー	例)ブロッコ	例)3
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					
11					
12					
13					
14					
15					