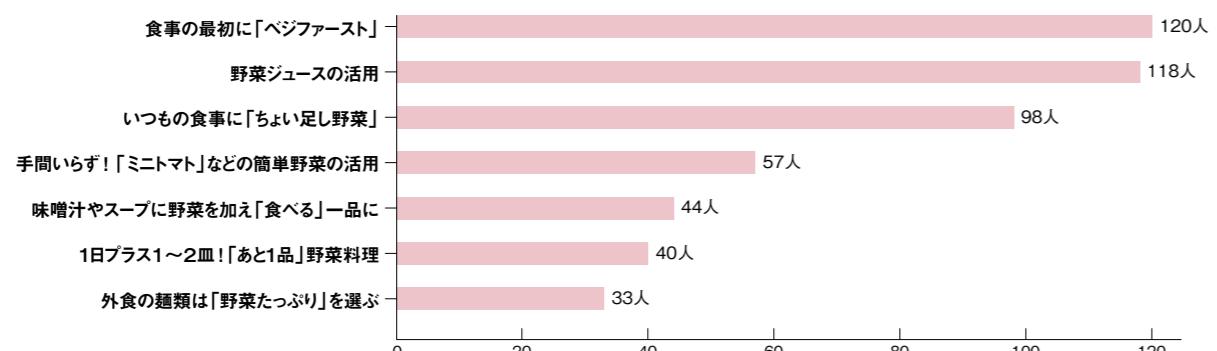


アンケートの結果から

今年度の「よぼう健康チャレンジ」の参加者は全従業員のうち74%（245/331人）でした。このうちアンケートには241人が回答、回答率は98.4%でした。約半数の参加者が「食事の最初に野菜を摂る『ベジファースト』」に取り組み、約4割の参加者が「いつもの食事に『ちょい足し野菜』」に取り組みました（図／複数回答）。

また、自分で設定した野菜を増やす目標の達成度に関しては、多くの参加者が達成度4以上（5段階評価）と回答し、「マイベジ・マイチョイス・マイチャレンジ」が野菜摂取を意識するきっかけになったことがうかがえました。

図 チャレンジした内容(複数回答)



○ 参加者の声

野菜摂取を意識する機会になった
食生活を見える化できて、よい動機づけになった
特に夏場の暑い時期は野菜ジュースが水分補給にもなってよいと思った!
毎年開催してもらえたからうれしい、楽しい
ベジチェック®を皆でできて楽しかった!
食の健康行動をとるきっかけになり、同僚との会話も増えたと思う

まとめ

今年度の「よぼう健康チャレンジ」は、「マイベジ・マイチョイス・マイチャレンジ」をテーマに実施しました。本企画では、ベジチェック®を活用して推定野菜摂取レベルを「見える化」し、参加者の野菜摂取意識の向上と具体的な行動変容を促す取り組みとなりました。参加者の満足度も高く、「よい動機づけになった」という声が多く聞かれました。また、「ベジチェック®の時にたまたま一緒になった人とのおしゃべりが楽しかった!」などの感想も寄せられ、コミュニケーション活性化にも役立つ施策となりました。

*「健康経営®」はNPO法人健康経営研究会の登録商標です。

始めて
います!

健康経営

本会の取り組みを紹介します



第14回

生活習慣改善プログラム「よぼう健康チャレンジ」

本会は、本会で働くすべての従業員がよりよい生活習慣を習得する一助となるよう、例年生活習慣改善プログラム「よぼう健康チャレンジ」を実施しています。

今年度の「よぼう健康チャレンジ」では、「野菜の摂取」に焦点をあてた取り組みを実施しました。

今回はその概要をご紹介します。

「マイベジ・マイチョイス・マイチャレンジ」を実施

本会では毎年、従業員全体の健康診断結果を分析し、その結果に基づいた生活習慣改善プログラム「よぼう健康チャレンジ」を計画、実施しています。

昨年の分析の結果、生活習慣病関連項目であるBMIや脂質については改善傾向であるものの、有所見率が再上昇している項目が認められたことから、今年度の「よぼう健康チャレンジ」では「野菜の摂取」に着目。「野菜を食べよう!」を合言葉に「マイベジ・マイチョイス・マイチャレンジ」を実施しました。

具体的には、従業員が各々の推定野菜摂取レベルを測定し、効果的な野菜の摂り方を紹介するe-learningを聴講の上、自身に合った目標を決めて約1カ月間取り組みを行った後に再度推定野菜摂取レベルを測定する、というものです。

参加者には「参加賞」として野菜ジュースを配布しました。

ベジチェック®: 推定野菜摂取レベルを見える化できる機器

「マイベジ・マイチョイス・マイチャレンジ」

期間 2025年8月4日～9月3日

- 内容 1) 日頃の野菜摂取レベルを確認→ベジチェック®実施!
2) 野菜を摂取することの効果についてe-learning(5~10分程度)
3) 野菜摂取量を増やすことにチャレンジ…3週間
4) 野菜摂取レベルの変化を確認→ベジチェック®実施!
5) 終了後アンケートに回答

対象 本会全従業員

