

令和8年度食育重点事業 野菜摂取アップセミナー

# 「野菜を食べて健康に」

～わかっているのになぜ摂れない～

セミナーでは講演会のほか、「ベジチェック®」で推定野菜摂取量の測定を行います。  
アンケートに回答いただいた方には、プレゼントも用意しています。  
たくさんのご参加をお待ちしております。

日時

6月26日(金)

10時30分～11時45分 ※受付10時～

場所

みなかみ町保健福祉センター 2階会議室  
(住所:みなかみ町月夜野118)

内容

- 講演会:「野菜を食べて健康に～わかっているのになぜ摂れない～」  
講師:カゴメ「野菜と生活 管理栄養士ラボ®」所属 管理栄養士
- ベジチェック®測定と結果の説明 ※測定は受付順に行います

対象  
定員

町内在住の方  
先着 30名

申し込み

電話または二次元コードから  
お申し込みください。  
申し込み期間:5月25日(月)～6月19日(金)



■問い合わせ・申し込み先■  
みなかみ町役場 健康推進課 健康推進係  
電話:0278-62-2527

申し込み二次元コード



裏面も  
ご覧ください

約30秒でああなたの推定野菜摂取量がわかる

# ベジチェック®を 役場ロビーに設置しました

## ■設置期間

令和8年5月1日～11月30日

開庁日であれば、好きな時間(8:30～17:15)に測定することができます。

※健康教室等で使用しており、測定できない場合もあります。

町ホームページで確認ください。

## ■ベジチェック®測定会

下記の日程で栄養士等がベジチェック®測定結果についての説明や野菜摂取アップについてアドバイスします。

| 月   | 第1水曜日<br>10時～11時30分 | 第3金曜日<br>13時30分～15時 |
|-----|---------------------|---------------------|
| 6月  | 3日                  | 19日                 |
| 7月  | 1日                  | 17日※                |
| 8月  | 5日                  | 21日                 |
| 9月  | 2日                  | 18日                 |
| 10月 | 7日                  | 23日                 |
| 11月 | 4日                  | 20日※                |

※7月17日と11月20日は午前も実施予定

## ■出張測定会の実施

地域で行われる、サロンや集会等でベジチェック®測定を希望の場合は、出張測定会も行います。

希望する団体は、下記へお問い合わせください。

※最低人数15人



## ■ベジチェック®チャレンジの実施

- ①設置期間中にベジチェック®測定を行う。記録用紙に結果を記入し、保管しておく。
- ②3か月間分測定したら結果記入してある記録用紙を健康推進課窓口に持参し、アンケートに回答する。
- ③記念品をプレゼント!

さらに野菜摂取レベルの平均が7以上だった方には特典として、健康づくりポイント100ポイント進呈します。

※実施期間中お一人様2回まで特典を受けることができます。記録用紙は測定場所に用意してあります。町で用意したもの以外は受け付けません。「野菜をとろう」アプリで結果を確認できる場合は、OKとします。



ベジチェック®について、こちらの二次元コードから見る您可以通过。

