



たかチャレ通信

2023
Jul.

TAKACHALLE-TSUSHIN

発行者/高浜町保健福祉課保健グループ たかチャレ推進委員会事務局 TEL.0770-72-2493

あなたの野菜摂取量
不足していませんか？



昨年の高浜町野菜摂取量測定会(ベジチェック)の結果はこちら

1日の目標野菜摂取量 **350g**



平均野菜摂取量 **175g**

でも高浜町は



1日に必要な野菜摂取量350gと比べると、高浜町は半分(175g)の野菜摂取量でした

野菜摂取量の測定「ベジチェック」してみませんか？

ベジチェックは、カゴメ株式会社開発の手のひらを30秒のせるだけで、1日の推定野菜の摂取量(g)がわかる機器です



1日の推定
野菜摂取量(g)

野菜摂取レベル

がわかります

昨年好評につき

ベジチェック測定会開催決定!

裏面へ

みんなで野菜をとろう /

出張！ベジチェック測定会

出張！ベジチェック測定会



会社・地域の集まり・サロン等で野菜摂取量の測定ができます。

野菜の摂取量について専門職に相談もできます！

実施期間：①9月 ②1月（日程は申し込み後に調整します）

申込期間：

① 8月1日～8月31日

② 12月1日～12月28日

料 金： 無料

申 込 先： 保健福祉センター（高浜町和田 117-68）

簡単！手のひらを載せるだけで
野菜摂取量がわかります！
（あくまでも目安の値です）



電話72-2493にお電話いただくか窓口にてお申し込みください。

目指せ！ピタリ賞！

1日分の野菜摂取量を実際の野菜を使って予想してもらいます！
ぴったり350g選べた方にはうれしいプレゼントも♪

Q. だれでも募集できますか？

A. 地域や会社、サークルなどで気軽にお申し込みください。
年齢やグループの人数・目的等にご相談ください。
※申し込み多数の場合は、抽選といたします。

Q. 時間はどれくらいですか？

A. 1時間程度で実施します。
日には申し込み後に調整いたします。

Q. 個人ではできないの？

A. 今回は個人の参加は受け付けておりませんが、保健福祉センターでのベジチェックを今年の秋に開催予定です!!お楽しみに♪