

ベジ・ファーストOKAYAMAプロジェクト
～推定野菜摂取量測定会（ベジチェック）を実施します～

市では、1日350gの野菜摂取を目指す「ベジ・ファーストOKAYAMAプロジェクト」を令和6年8月から推進しています。手のひらをかざすだけで、自分の推定野菜摂取量を確認できる「ベジチェック」を行いますので、この機会に測定し、ご自身の数値を確認してみませんか。

1 日程

日時	場所	備考
2月14日(金) 10時～16時	市保健福祉会館 2階健康づくり課前	
3月7日(金) 10時～16時	市役所1階市民ホール	ともに育むネットワーク パネル展と同時実施
3月15日(土) 13時～15時	イオンモール岡山 1階西C入口付近 (北区下石井一丁目)	GGデー健康チェック内で 実施

2 その他

国では1日あたりの野菜摂取目標量を350gとしています。これをベジチェックによる野菜摂取レベルに置き換えると「7～8」の数値となります。

令和6年9月から12月に岡山市で実施したベジチェックでは、測定した方の平均野菜摂取レベルは「5.8」であり、目標量である350gの野菜摂取が成されていないことが推察されました。

【測定会の様子】



◀測定結果をシールで
表示しています

詳しくは専用ホームページにてご確認ください。

アドレス <https://okayamacity-vegefirst.com>



*ロゴマーク



【問い合わせ先】

岡山市 健康づくり課 山下・田畠 直通086-803-1263 内線5251