

健康ミニイベント「みるみる健康大作戦」実施報告書

1. 事業目的 株式会社ケーエスケーとの連携協定に基づき、市民の健康意識の向上および野菜摂取習慣の定着を図るため、健康チェックおよび啓発活動を実施しました。

2. 街頭啓発活動

- ・ 日時:令和 8 年 8 月 6 日(木) 11:00～12:00、14:00～15:00
- ・ 内容:いずみ会会員の協力を得て、ゆめタウンの入り口 2 か所にてイベント周知チラシの配布を行いました。



3. メインイベント開催概要

- ・ 日時:令和 8 年 8 月 9 日(日) 11:00～15:00
- ・ 場所:ゆめタウン 氷上町本郷 300「ゆめ広場」
- ・ 主催:丹波市健康課(協力:株式会社ケーエスケー)
- ・ 内容:
 - ベジメータ®SE による測定:皮膚のカロテノイド量を測定し、過去約 30 日間の野菜摂取状況を推定。
 - 健康チェック:体組成測定、血圧測定の実施。
 - 栄養相談:測定結果に基づき、管理栄養士による具体的な野菜の摂取方法などのアドバイスを実施。
 - 啓発展示:「健康たんば 21 第 3 次計画」の展示および健康関連資料の配布。

4. 実施結果

- ・ 参加者数:70 名

- 子どもから 80 代まで幅広い層が来場。特に、普段接点を持つことが難しい 20 代・30 代の若い世代の参加も見られました。

5. 成果と考察 ベジメータを用いた測定により、参加者は自身の野菜不足を数値で客観的に認識することができました。その結果、どのような野菜を摂取すべきか栄養士に熱心に質問する姿が見られるなど、具体的な行動変容につながる動機付けとなりました。参加者の中には糖尿病で野菜嫌いの方がおり、測定したところ数値が低く、「改めて野菜を食べないとダメだなあ。気づかせてくれてありがとう。」との声も聞かれました。

