

## 「2023 ベジアップキャンペーン」の実施について

浜松市民を対象とした野菜摂取推進のためのキャンペーンを、はままつ食de元気応援店※1、浜松ウエルネス推進協議会との官民連携により下記のとおり実施します。

### 記

#### 1 目的

糖尿病をはじめとする生活習慣病の発症予防を目的として、市民の皆様の野菜摂取に対する意識向上と健康維持増進のための野菜摂取量（特に緑黄色野菜）の増加を呼びかけると共に、野菜摂取状況を数値で“見える化”することで、家庭や飲食店等での実践につなげます。

#### 2 実施期間

令和5年8月1日（火）～令和5年10月31日（火）

#### 3 キャンペーン概要

野菜摂取状況を数値で“見える化”する「皮膚カロテノイド測定器

（ベジメータ®）※2」を測定会場で2回測定。測定結果が上昇したら応募できます。応募した人の中から抽選で120名様に市内飲食店のチケットや企業オリジナルグッズ等が当たります。

#### <実施方法>

STEP 1 測定会場にて、ベジメータ測定を2回実施

※初回の測定から次の測定まで少なくとも2週間以上あけることとします。

STEP 2 測定結果が1回目を上回っていたら、測定会場等にあるちらし・ポスターに記載の申込フォーム、または浜松市ホームページから必要事項を入力し、2回分の測定結果が分かる写真を添付して応募。

#### <測定会場・日時>

(1) ベジメータ常設店（自分でいつでも測定可能）

○遠鉄ストア／笠井店（東区） 午前9時30分～午後9時

○ベイシアフードセンター浜松都田テクノ店（北区） 午前9時～午後8時



## (2) 測定会（管理栄養士による測定）

会場	実施日			時間
イオン浜松西店	8月29日(火)	9月26日(火)	10月24日(火)	午前9時30分～正午
マックスバリュ浜北店	8月15日(火)	9月22日(金)	10月19日(木)	午前10時～正午

### ※1「はままつ 食 de 元気応援店」とは

栄養バランス、野菜摂取、減塩など健康に配慮した食事の提供や健康情報を発信し、市と協働で市民の健康づくりに取り組んでいるお店のことです。（令和5年7月現在、市内に約302店あります。）

### ※2「皮膚カロテノイド測定器 ベジメータ®」とは

左手の中指に白色 LED 光をあてて、カロテノイドの反射光強度を測定し、皮膚のカロテノイド量のみを約10秒で測定する機器です。結果は、「ベジスコア」と呼ばれる0～1200の数値になって表れ、野菜摂取状況がわかります。

### ※3「カロテノイド」とは

植物がもつ天然色素で、体内でつくることのできないため、食品から摂取する必要があります。特に緑黄色野菜（にんじん、ブロッコリー、トマト等）に多く含まれ、非常に強い抗酸化力を持ち、老化、発がん、動脈硬化などの原因になる活性酸素から体を守る働きがあります。

## 4 その他

- ・ 当選発表は11月下旬にプレゼントの発送をもって代えさせていただきます。
- ・ 詳細は、ちらし・ポスター、浜松市健康応援サイト「WEL はままつ」で確認してください。

<https://www.city.hamamatsu.shizuoka.jp/welhamamatsu/event/2023vege-up.html>



浜松市健康応援サイト  
「WEL はままつ」