

令和8年6月 19 日  
香川県西讃保健福祉事務所  
担当:今井、滝川  
ダイヤルイン 0875-25-3082

## 西讃ベジにこキャンペーンを実施します！

野菜は1日 350g 摂取することが目標とされていますが、香川県民の平均摂取量は 244.5g と約 100g 不足しています。

まずは、自分の野菜摂取量を知ることが健康づくりの第1歩です。

「西讃ベジにこキャンペーン」に参加し、野菜をしっかりとって、にこにこ元気な毎日を目指しましょう！  
この事業は、香川県西讃保健福祉事務所が管内 2 市と連携し、住民が楽しみながら健康づくりに取り組めるよう支援する新しい取り組みです。

- 1 期間 令和8年7月から令和8年 11 月まで
- 2 場所 西讃管内の各イベント会場
- 3 内容 西讃管内で実施するイベントで野菜摂取量測定を行い、スタンプカードにスタンプを 2 個集めた方にその場で景品をプレゼント！
- 4 対象イベント(令和 8 年 5 月末時点)

開催日	時間	場所	イベント名	備考
7月2日(木)	10:00~12:00 13:30~15:30	ゆめタウン三豊	スーパー等への 巡回測定イベント	
8月5日(水)	11:00~15:00	ハローズ観音寺店	健康チェック イベント	
8月26日(水)	14:00~14:50 (講演 15:00~16:15)	ハイスタッフホール 多目的ホール	食育講演会	要事前申込
8月28日(金)	11:30~13:30	香川県三豊合同庁舎	野菜の日イベント	
10月2日(金)	10:00~14:00	フレッシュショップ トマト観音寺店	店頭ベジアップ キャンペーン	

※随時イベントを追加し、毎月 1 回以上実施予定。詳しくは[こちら](#)



- 5 主催 香川県西讃保健福祉事務所
- 6 協力 観音寺市、三豊市
- 7 問い合わせ先

香川県西讃保健福祉事務所健康福祉総務課  
電話 0875-25-3082



指1本で  
あなたの野菜不足がわかる

スタンプ2個を  
ゲットした  
全員に景品を  
プレゼント！

西讃

ベジメータ  
キャンペーン

参加  
無料

実施期間： 2026年7月 ~ 11月

期間内に対象イベント※で野菜摂取量を測定し、  
スタンプを2個集めてアンケートに回答した方は、もれなく全員に景品をプレゼント！  
期間内であれば何度でも挑戦可能です！

01

まずは気軽に！  
はかってみる

片手10秒で  
すぐわかる！



対象イベント※にて  
ベジメータ®で推定  
野菜摂取量を測定し、  
スタンプをゲット  
(スタンプはひとり1日1回まで)

02

2回目で変化が  
見える化

対象イベント※に  
2回参加することで、  
野菜摂取量の変化を  
見える化！

03

もれなく  
もらえる！

スタンプが2個貯まっ  
た方はその場でもれ  
なく景品ゲット！

※対象のイベントは、右のQRコードまたは  
香川県西讃保健福祉事務所 西讃ベジにこキャンペーンホームページ  
からご覧ください



主催 香川県西讃保健福祉事務所 TEL 0875-25-3082 (平日 8:30~17:15)  
協力 観音寺市、三豊市

## ベジメータ®とは…？

指先にLED光をあてて、皮膚のカロテノイド量を約10秒で測定する機器です。

結果はベジスコアという数値から野菜摂取状況を確認することができます。

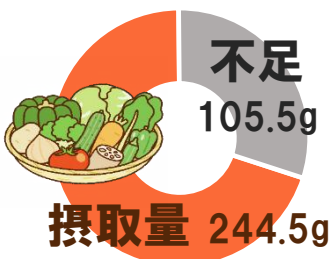
あなたの野菜摂取量を  
“見える化”してみよう！

### (測定結果イメージ)



ちなみに・・・

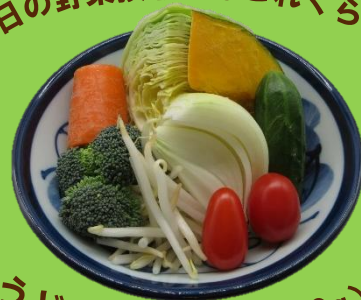
## 香川県民は野菜をどれくらい食べている？



厚生労働省が設定している目標量の350gに対して、約100g不足しています。

香川県民の1日あたりの野菜摂取量は **244.5g**  
(令和4年県民健康・栄養調査)

1日の野菜摂取量はこれくらい



うどん鉢1杯分 (350g)

### 対象イベント

(令和8年5月末時点)

※随時イベントを追加し、毎月1回以上実施予定。詳しくは表面QRコードよりご覧下さい。

開催日	時間	場所	イベント名	備考
7月2日(木)	10:00~12:00 13:30~15:30	ゆめタウン三豊	スーパー等への巡回測定イベント	
8月5日(水)	11:00~15:00	ハローズ大野原店	健康チェックイベント	
8月26日(水)	14:00~14:50 (講演15:00~16:15)	ハイスタッフホール 多目的ホール	食育講演会	要事前申込
8月28日(金)	11:30~13:30	香川県三豊合同庁舎	野菜の日イベント	
10月2日(金)	10:00~14:00	フレッシュショップ トマト観音寺店	店頭ベジアップキャンペーン	

めざせ  
野菜摂取量  
アップ！

## 野菜を摂るコツ

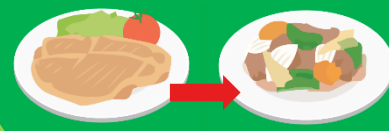
1 カット野菜や冷凍野菜を活用しよう



2 すぐ食べられるものを常備しておこう



3 外食をするときはなるべく野菜の多いメニューを選ぼう



注意

医師から食事の指示を受けている方は、その指示に従ってください。