

# ベジメータを活用した 食生活改善の取組みについて

全国土木建築国民健康保険組合 東京健康支援室



## 【本組織の紹介】

本組合の被保険者は建築業の従事者であり、加入事業所数約1,800事業所被保険者数約40万人が加入している。

全国8か所(札幌、仙台、東京、名古屋、大阪、高松、広島、福岡)に健康支援室を配置しており、保健師25名、管理栄養士9名が所属し、加入事業所の健康づくりのサポートに努めている。

## 【事業目的】

本組合の被保険者は、他業種と比較しても**肥満**や**脂質異常症**、**喫煙率**が高い傾向にある。ベジメータの測定器を用いて野菜摂取を促すことが、これらの生活習慣病予防に効果があると期待できることから、令和4年度より全国的に取り組んでいる。

## 【参加状況(東京)】

令和4年度 (7月～3月)	17事業所	2,258人
令和5年度 (4月～11月現在)	20事業所	2,525人

# 東京健康支援室の主な実施方法

①健診会場  
での測定

②測定会

③講話＋測定

④その他

# ①健診会場での測定

対象：事業所の社員・家族

方法：健診会場の検査の流れの一部にブースを設け測定

測定後は個別にアドバイスを実施

アンケートの実施

調理者である家族にはレシピを配布



スコアを他社と比較  
できるグラフ

## ②測定会

対象：事業所の社員

方法：日時を決め訪問し、順番に測定  
測定後は個別にアドバイスを実施  
アンケートの実施



測定風景

### ③講話＋測定会

対象：事業所の社員

方法：事業所に訪問し、測定。

対面の講話を実施。または動画配信。

測定後は個別または講話内でアドバイスの実施  
アンケートの実施



測定風景

調査項目	名称	性別	年齢
所属部署			
所属職種			

※付録の資料を参照してください。

1. 「ペジメータ」の測定は困難ですか？  
はい/いいえ

2. 「ペジメータ」の測定は正確ですか？  
はい/いいえ

3. 測定は自分の業務内容と関係が深いと感じますか？  
はい/いいえ

4. 測定結果を参考に業務改善を行いますか？  
はい/いいえ

5. 測定結果を参考に業務改善を行いますか？  
はい/いいえ

6. 測定結果を参考に業務改善を行いますか？  
はい/いいえ

※測定結果を参考に業務改善を行いますか？

ご質問があればお問い合わせください。

株式会社 日本産業機械研究所 経営企画部

アンケート

## ④その他

対象：事業所の社員

内容：新人向け研修や食育イベント時に測定  
事業所の食堂や会議室、休憩スペース等  
での野菜摂取啓発イベント時に測定  
保健指導時に測定



掲示資料



フードモデル

# 作成資料



掲載資料



レシピ



10分動画



野菜クイズ



実施案内ポスター



# 今後の展望