

# 草津市・(株)平和堂協働事業

## 『ベジチェック・チャレンジ』 を開催します!!!

※希望の方は、血圧や握力測定ができます



～「カゴメ ベジチェック®」を使って、  
推定野菜摂取量を測定します～

センサーに手を当てて数十秒で簡単に測定が完了。推定野菜摂取量と野菜摂取レベルを測ることができます。

参加費  
無料



- 楽しい毎日を過ごすためには、心身ともに『健康』であることが大事!!!  
現在のご自身の体の状況を簡単な測定にて確認してみませんか?  
①バランスの良い食事できていますか? 「野菜とれてるかなー?」  
②足腰の筋力は? 「握力は全身の筋肉の目安になると言われてる!」

実施日時	場所
5月18日(土) 10:00~15:00	フレンドマート追分店(わくわく追分FESTA) ～正面玄関前特設会場～
5月25日(土) 10:00~12:00	フレンドマート南草津店～1階特設会場～
6月1日(土) 10:00~12:00	フレンドマート上笠店～屋外特設会場～
6月8日(土) 10:00~12:00	アル・プラザ草津～2階吹抜前特設会場～
6月11日(火) 10:00~12:00	フレンドマート志津東草津店～フレンドコート～
7月6日(土) 10:00~15:00	フレンドマート草津大路店(キラリエマツリ) ～プロムナード～
7月27日(土) 10:00~12:00	フレンドマート追分店～フレンドコート～
8月3日(土) 10:00~12:00	フレンドマート南草津店～1階特設会場～
8月20日(火) 10:00~12:00	フレンドマート草津大路店～フレンドコート～
8月31日(土) 10:00~12:00	アル・プラザ草津～2階吹抜前特設会場～



推定野菜摂取量測定+草津市アンケートにご回答いただいた方には  
野菜ジュースをプレゼント!(先着50名程度)

※天候、諸般の事情により内容を変更・中止させていただく場合がございます

健康相談会も同時開催！！希望の方は血压や握力測定ができます。

◎当日は、草津市の専門職（保健師）による健康相談も実施します。健康に関する悩みやご相談ごとをお聞かせください！

◎血压や握力測定で、からだの様子を見てみましょう！症状がない時から、継続してからだの状態を確認することが健康への第1歩👣



厚生労働省「健康日本21」で  
1日350g以上の野菜の摂取が推奨されています。

例えば

たっぷり野菜の中華丼



約1/2  
日分の野菜が  
摂れる



野菜を食べよう得用サラダ



約1/2  
日分の野菜が  
摂れる

いろいろなお惣菜の  
組み合わせて  
1日分の野菜が  
摂れる！

※写真はイメージです



【お問合せ先】  
草津市健康福祉部  
人とくらしの  
サポートセンター

TEL :  
077-561-6865  
(平日8:30～  
17:15)

イベントの最新情報  
は、市のホームページまで

