

# ずっといつまでも健康で働き続けてほしい・・・ 行動変容のきっかけをお手伝いさせてください！

手のひらから野菜摂取量を推定

## ベジチェック<sup>®</sup>

### ◆申し込み方法◆

電話のみ受付

関市市民健康課（関市保健センター） ☎ 24-0111

※受付時間：平日9：00～17：00（土日祝休み）



### ◆申し込みの流れ◆

- 1・お電話にてご希望日時をおつたえください。
- 2・当日、職員が訪問し、ベジチェックを実施します。（電源2口使用します）
- 3・終了後、結果とアドバイスをお渡しします。

### ◆サービス内容◆

職員がお伺いし、個人を対象にベジチェックを行います。

推定野菜摂取量の数値が可視化できることから、過不足がわかります！

費用はかかりません！

ベジチェックの数値が高いとBMIや血中インスリンといったメタボの指標となる数値が健康的である、という関係性も明らかになっています。



皮膚のカロテノイド量を測定しています。野菜（特に緑黄色野菜）を食べると、野菜に含まれるカロテノイドが体に吸収され、やがて皮膚にも蓄積します。（2～4週間かかります）

お問い合わせ先： 関市市民健康課（関市保健センター）

関市日ノ出町1丁目3番地3 TEL：24-0111 FAX：23-6757

担当 健康づくり係