

30秒で食べた野菜の推定量が分かる ベジチェック測定



野菜を意識して食べていますか？ 手のひらをかざすだけで、野菜の推定摂取量が分かります。
以下の会場で測定を行うことができますので、お気軽にご参加ください。
いずれも、申込み不要で無料です。

日 時	会 場	イベント名	測定を行う団体
R8 10月11日(日) 10:00~12:00	中央公民館 多目的ホール	5分でわかる！ あなたの健康チェック	瀬戸内市
10月12日(月祝) 10:00~13:00	邑久スポーツ公園	スポーツフェスティバル	食育ボランティアへるはぴ 瀬戸内市
10月24日(土) 15:00~16:00	瀬戸内市総合福祉センター	市民講座「在宅医療・介護 推進フォーラム」	岡山県栄養士会玉瀬支部
10月25日(日) 10:00~12:00(予定)	牛窓町公民館 鹿忍分館	鹿忍ふれあい祭り	栄養委員
11月1日(日) 10:00~13:00(予定)	本庄コミュニティセンター	本庄地区文化祭	食育ボランティアへるはぴ 栄養委員
11月12日(木) 10:00~12:00	わたなべ生鮮館 瀬戸内インター店	ベジチェック測定会	瀬戸内市 栄養委員
11月15日(日) 10:00~12:00	ゆめトピア長船 ロビー	長船町公民館文化祭	食育ボランティアへるはぴ
11月20日(金) 10:00~12:00	JA はなやか瀬戸内店	ベジチェック測定会	瀬戸内市 栄養委員
12月1日(火) 10:00~12:00	ゆめタウン邑久	ちょこっと健康チェック	瀬戸内市
12月19日(土)~ 12月25日(金) 9:00~21:30 (月曜日休館 25日は16:00まで)	中央公民館 ロビー	こどもの食育アート展	機械を設置 自分で測定
1月4日(月)~ 2月26日(金) 8:30~17:15 [平日のみ] *不定期で使用不可の日あり	瀬戸内市役所 本庁舎1階 エレベーター横	自己チェックコーナー 血圧測定器も常設	機械を設置 自分で測定
R9 1月29日(金) 12:00~13:00	瀬戸内市役所 西棟 1階 会議室	ちょこっと健康チェック	瀬戸内市
3月13日(土) 11:00~12:30	瀬戸内市総合福祉センター	ふくしのまちづくりフェスタ	瀬戸内市



*ベジチェックは、野菜を食べることで皮膚に蓄積したカロテノイドの量を測定しています。
皮膚への蓄積には2~4週間かかります。なおカロテノイドは緑黄色野菜に多く含まれます。

問合せ先 瀬戸内市健康長寿課
TEL 0869-24-8031