

『健康しが』共創会議 カゴメ株式会社 取組紹介



2023年10月13日

カゴメ株式会社 健康事業部 遠藤

本日お伝えする内容

1.カゴメの紹介

2.カゴメ健康サービスについて

3.滋賀県での展開事例報告

4.最後に

(カゴメ社内での展開)

1.カゴメの紹介 (野菜・野菜供給量)



日本の**緑黄色野菜**消費量の**17.9%**、野菜消費量*の**4.7%**をカゴメが供給
*淡色野菜+緑黄色野菜

日本国内の
野菜消費量

1,363 万トン

日本国内の
緑黄色野菜消費量

337 万トン

カゴメの 緑黄色野菜供給量

60.4 万トン

カゴメの 野菜供給量

63.8 万トン



出典：VEGE-DAS (カゴメ野菜供給量算出システム)
農林水産省「食料需給表」(令和2年度概算値)

カゴメは元々は農家からスタート、130年に渉る野菜事業から「モノ」だけでなく「コト」でのお役立ちができるのではとの想いで野菜摂取を中心とした健康サービスをスタート

2.カゴメ健康サービスについて

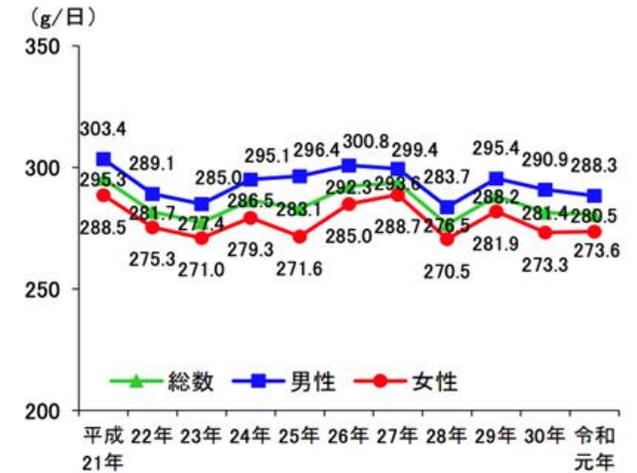
ビジョン実現に向け、健康サービス事業開始

日本人の野菜摂取目標は**1日350g** ※健康日本21

野菜摂取量は目標値から平均して**約60g不足**



2017年～企業の従業員や自治体の市民・町民向け
食リテラシー向上・健康増進をサポートする健康セミナー事業を開始



出典：令和元年国民健康・栄養調査結果
「野菜摂取量の平均値の年次推移(20歳以上)」



2.カゴメ健康サービスについて

カゴメ健康サポートプログラムの概要

野菜350g/日摂取を支援するサービスを通じ、健康への行動変容を促す



動機付け 「野菜と生活 管理栄養士ラボ[®]」健康セミナー(集合版)

<u>特徴</u>	テーマに応じ、健康・食への意識・行動変容を目指します。 講師と参加者がコミュニケーションをとりながら参加できる仕掛けを組み込み、どなたでも楽しく参加可能です。
<u>時間</u>	60分程度 (調整可)
<u>講師</u>	カゴメ「野菜と生活 管理栄養士ラボ [®] 」所属管理栄養士
<u>価格</u>	税込22万円 ※講師の交通費を含む
<u>テーマ</u>	食生活改善、減塩、メタボケア、フレイル、女性 等。
<u>ご活用シーン</u>	集合型研修や健康イベント、食育事業での啓蒙、健診結果説明会 等。



17年から健康セミナー事業を開始

※2023年1月時点
延べ実施回数360回以上、延べ受講者23,000人超

動機付け 「野菜と生活 管理栄養士ラボ[®]」健康セミナー(オンライン版)

<u>特徴</u>	テーマに応じ、健康・食への意識・行動変容を目指します。 クイズやグループワークなどを活用し、オンラインでも講師と参加者、さらには参加者同士がコミュニケーションをとりながら参加でき、どなたでも楽しく参加可能です。
<u>価格</u>	税込25.3万円
<u>テーマ</u>	食生活改善、減塩、メタボケア、フレイル、女性 等。
<u>人数</u>	500名まではZOOM、501名以上の場合はTeams



動機付け 「野菜と生活 管理栄養士ラボ[®]」健康セミナー(動画版)

実行支援 食リテラシー向上冊子

- 概要** 食リテラシーの向上をサポート
野菜の役割から簡単レシピまで 野菜まるごとBOOK (A5サイズ 見開き12ページ)
(ベジチェック3ヶ月チャレンジ記録シート付)
- 価格** ※100部1セット10,000円にて発注可能
(発注単位は、100部1セットごと)
- 掲載内容** 食事の選び方/野菜摂取のすすめ/野菜のはたらき/食事改善のすすめ
野菜を増やすコツ/コンビニ活用術/野菜の選び方・保存のコツ
おすすめレシピ/ベジチェック3ヶ月チャレンジ
- ご活用シーン** 研修や健康イベント、食育事業での啓発 等。



実行支援 「チーム対抗！ベジ選手権4週間チャレンジ」

- 特徴** チームメンバーが毎食の野菜摂取量(ベジハンド®)を入力したり、野菜クイズに答えたり、ベジチェック値を入力することで 獲得したポイントをチームごとに合計して競い合う
参加型の健康増進プログラムで、楽しく行動変容を促すモバイルアプリです。
※ベジチェック値を入力しない設定も可能です。



- 特徴** 手のひらから野菜摂取量を推定する機器です。0-12.0でカロテノイド量を算出野菜摂取レベル“7~8”がおおよそ350gの野菜摂取量に相当。
合わせて「推定野菜摂取量」も表示します。
- 推定野菜摂取量が見える化できるため、食習慣改善の動機づけにご活用いただけます。
- 期間** 1日、3日、7日、1ヵ月、3ヵ月、6ヵ月、1年レンタル
- 価格** 税込3.3万円～、送料別
※結果記録用紙データ送付も可能です。
- ご利用シーン** 健康イベント、健康推進スペースでの活用・各種セミナーでの動機づけとして活用
健診受診率向上施策として測定会開催 等。
- 備考** 室内環境・インターネット環境・電源が必要です。

採血不要

採血で体を傷つけることなく
あなたの野菜摂取量を推定

簡単 数十秒

センサーに手の平をのせて
数十秒*で測定完了

わかりやすい

- 2つの結果を表示
- ①野菜摂取レベル(120段階)
 - ②推定野菜摂取量

- ・皮膚のカロテノイド量を測定
- ・カロテノイドとは、緑黄色野菜に豊富に含まれる色素成分
活性酸素を消去する力(抗酸化力)を持ち、健康維持に良い影響を与えることが報告されている

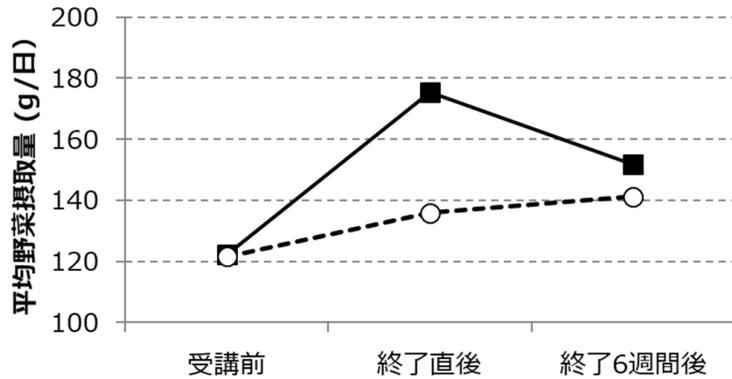


何を測定しているの？

カゴメではお客様に提供するサービスの効果について正しい情報をお伝えするためヒトを対象とする研究を実施し、その効果を確認しています。

【実施したサービス】

- ・動機付けに「食生活改善セミナー」を受講
- ・野菜飲料による4週間環境サポートを実施



- : サービス受講 (n=100) ○ : サービス未受講 (n=94)
- a: 受講前と比較して有意差有り (Dunnnett検定)
- b: 未受講群と比較して有意差有り (Student't t検定)

・セミナー受講と環境サポートにより野菜摂取量が増加

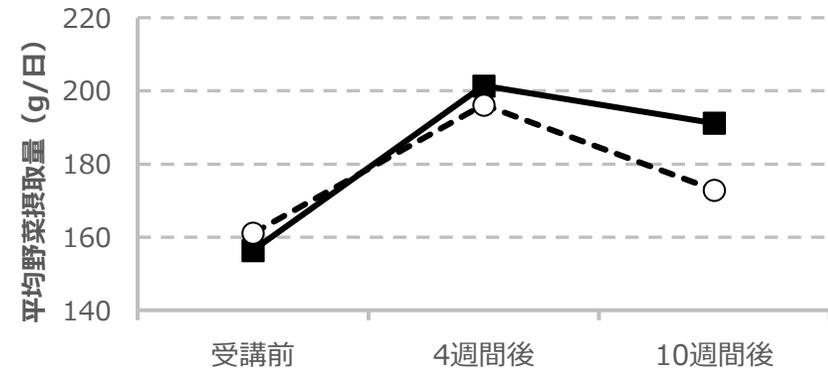
・環境サポートがなくなると、野菜摂取量は減少

※増加を維持するためには、環境サポートの継続か、実行支援施策を実施する必要がある。

信田 他, 栄養学雑誌, 78(5), 210-222(2020)

【実施したサービス】

- ・動機付けに「食生活改善セミナー」を受講
- ・実行支援に「ベジチェック」の定期測定を10週実施
- ・野菜飲料による4週間環境サポートを実施



- : 全サービス受講 (n=74) ○ : 動機付け、環境サポートのみ (n=71)
- a, b: 受講前と比較して有意差有り (Dunnnett検定)
- c: 動機付け、環境サポートのみと比較して傾向有り (Student't t検定)

セミナー受講と環境サポートに加え、ベジチェックの定期的な測定を実施すると、野菜摂取量の増加が維持される傾向有り

信田 他, 第67回日本栄養改善学会学術総会(2020) 発表

3.滋賀県での展開事例報告

2020年10月 長浜市健康企画課

2021年 1月 展開スタート



野菜摂取量無料測定会を実施します

健康企画課 ☎057-7779

測定機器を使って、口添、野菜が摂れているかをわかる野菜摂取量を測定します。センサーに手のひらを押し当て、数十秒で測定結果がわかります。

開催場所

- ①平和堂米本店(木之本町)
- 2月6日(土)13時(H)
- 20日(土)12時(H)
- 26日(土)12時(H)
- ②アル・ナガサ(栗浜小通)
- 20日(土)13時(H)
- 26日(土)13時(H)
- 3月14日(土)16時

※新型コロナウイルスの感染拡大の影響により、実施内容の変更や中止となる場合があります。詳しくは市ホームページをご覧ください。

▲測定イメージ

・ベジチェックの問合せ

市民に身近な場所（買い物の場）で身近な分野の健康づくり（今回は市の課題である野菜摂取）について、結果が見えるもので自分の状況を知る、行動にうつすきっかけづくりの提供として行っております。

・市民向け展開 平和堂様店頭(長浜市&平和堂様)

平和堂様&守山市展開

NHKニュース
新聞で紹介される



3. 滋賀県での展開事例報告

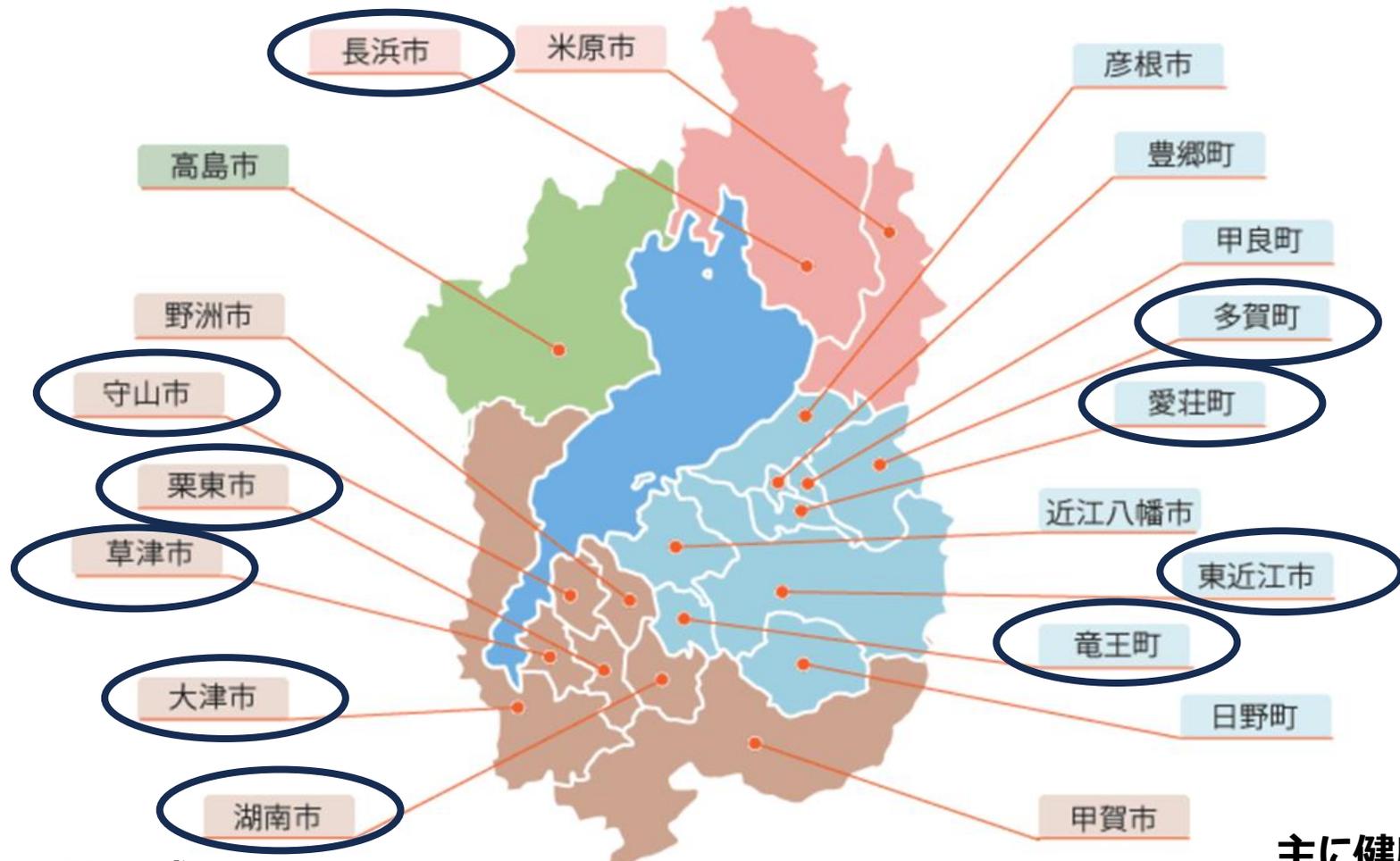
2021年5月 滋賀県健康医療福祉部 滋賀県健康推進員団体連絡協議会へのプレゼン

滋賀県内市町村での展開拡大

- ・労働者健康安全機構 滋賀産業保健総合支援センターでの講演 21年・22年
- ・滋賀県健康推進員団体協議会ヘルスマイト交流会でのセミナー
- ・能登川地区まちづくり協議会でのセミナー
- ・愛荘町プレゼン
などなど



滋賀県内市町村での展開拡大



他にも平和堂様での常設店舗
で活用いただいております。

主に健康推進員の皆様
に活用いただいております

ベジチェック結果記入&アドバイスシート

ベジチェック 結果記入 アドバイス 管理栄養士ラボ

日付	/
野菜摂取レベル 7~8がおおよそ350gの 野菜摂取量に相当	
推定野菜摂取量 目標：1日350g以上	g

アドバイスチャート

野菜摂取レベルが7より低かった

はい ≡ 推定野菜摂取量が150g未満が約175g

はい ≡ いいえ

A 野菜摂取の量を
増やすために

B 野菜摂取の質を高める
生活習慣を改善する

C 野菜摂取を
継続する

(レベル)

12.0
11.0
10.0
9.0
8.0
7.0
6.0
5.0
4.0
3.0
2.0
1.0
0

すばらしい！
これからも野菜をたっぷりと。

たっぷり野菜を食べていますね！

十分野菜を食べているようです。

手のひら1杯分を意識して
野菜をとってみましょう。

朝食や昼食に野菜のおかずを
増やしてみましょう。

野菜が不足しているようです。

もう一度測定してみましょう。
値が変わらない場合は
野菜が不足しているようです。

※ベジチェックは医療機器ではありません
表示される値はあくまでも目安です

Aタイプのおなたへ

- 野菜の摂取量を増やすために

1日の野菜摂取目標量350g※の
目安を知りましょう

加熱調理により、“かさ”が減ると
食べやすくなります

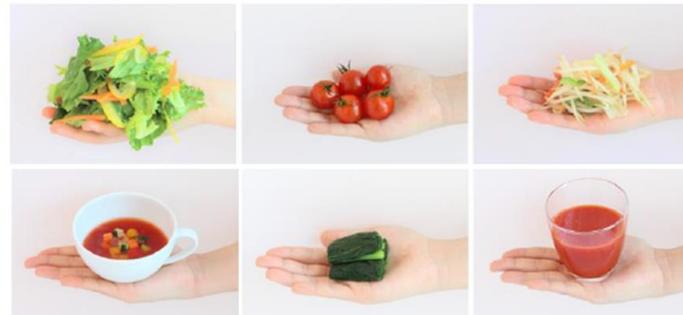


加熱調理
すると...



※厚生労働省「健康日本21(第二次)」

手のひら(ベジハンド※)1杯約60g！ 普段の食事に野菜メニューをプラス！



※ベジハンドはカゴメの登録商標です。

朝食に意識して野菜をとりましょう。野菜不足(350g未満)の方は
朝食の野菜摂取皿数が少ないことが分かっています



手軽に野菜を摂れる手段として、野菜ジュースもごさいます

専門家いなくても セルフでも大丈夫!!

このようなツールを上手に 活用して「セルフケア」を お手伝い。

4.最後に

カゴメの健康サービス

ホームページに常設場所の案内など
あります。是非測定してください。

健康に関心のある人も、そうでない人も、
楽しく続けられるよう、健康経営®(※)・
健康増進をサポートいたします

セミナー
受講者のべ

27,312名*

突破

ベジチェック
測定回数

600万回*

以上

企業・自治体の
サービス導入実績

1,500件*

以上

*2023年9月末時点

※健康経営®はNPO法人健康経営研究会の登録商標です



**今後「健康サービス」を提供し行動変容を促し、
参加者の皆様の「ヘルスケア」をサポートしていき
ます。引き続きよろしく願いいたします。**

ご清聴ありがとうございました。

以下、参考資料 社内取組

カゴメ健康7ヶ条

第1条 バランスよく栄養摂取、毎日野菜350g

第2条 毎日すっきり、ラブレを飲んで

第3条 快眠、挨拶、楽しく生活

第4条 適度な運動、一日8千歩

第5条 歯磨き、うがい、手洗い習慣

第6条 お酒はほどほど、煙は吸わない

第7条 健康診断、自己管理

カゴメ健康7ヶ条

第1条 バランスよく栄養摂取、毎日野菜350g

第2条 毎日すっきり、ラブレを飲んで

第3条 快眠、挨拶、楽しく生活

第4条 適度な運動、一日8千歩

第5条 歯磨き、うがい、手洗い習慣

第6条 お酒はほどほど、煙は吸わない

第7条 健康診断、自己管理

カゴメ健康経営の体制

産業保健スタッフ
(産業医・保健師)

各事業所

健康保険組合

健康経営推進室

+

自然健康研究部

健康事業部



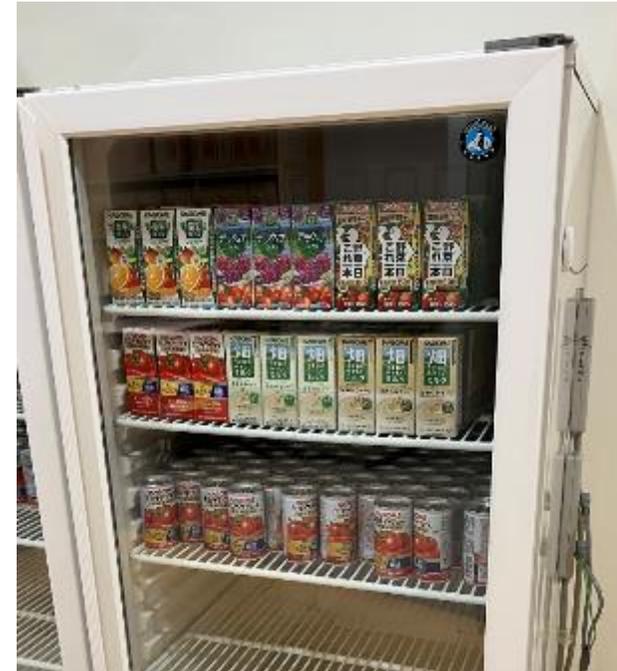
従業員の健康

ウェルビーイング
生き活きと働く

カゴメの取組 【食生活】環境サポート



全事業所の冷蔵庫には
無料で好きなだけ飲める
野菜飲料がある。



野菜摂取レベルが分かる
「ベジチェック」を全事業所配備



野菜摂取レベル
目標値：7.0以上

推奨野菜摂取量
目標値：350g以上

食生活・生活習慣の見直しのきっかけに

カゴメ社員平均6.5 測定者全体平均5.5

全社対抗 アプリ「ベジ選手権」 &ベジUPキャンペーン

21年11月（参加率86.5%）、22年8月
「ベジ選手権」を活用

野菜をとろうキャンペーンとして

- ・ 4週間の食生活(ベジハンド数)の入力
- ・ クイズ
- ・ チャット機能
- ・ 野菜飲料20本個人購入、会社負担
(各自経費精算)

※チーム対抗で実施する事で

食生活改善の見直しと同時に

コミュニケーションの活性化につな

がった
食生活・生活習慣の改善をサポート



各事業所自らオリジナル企画を設計し実行

朝食欠食改善
食堂メニュー連携

オンライン料理教室
ライブ配信
家族と作ろう



朝ハジ運動2週間チャレンジ		1日目	2日目	3日目	4日目	5日目	6日目	7日目	8日目	9日目	10日目	11日目	12日目	13日目	14日目
朝食	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
昼食															
夕食															
間食															
お菓子															
飲み物															



オンライン料理教室、ご家族と一緒に作ってみよう
おいしいと喜んでもらう 食卓を楽しむ
【家族を巻き込む】

全社ウォーキングCP 「からだ いきいき チャレンジ！」2ヶ月間実施

また、各事業所自らオリジナル企画を設計し実行

ウォーキングキャンペーンも進化
歩数(距離)に応じた
ご当地景品(インセンティブ)
楽しくトリップ感



「従業員自ら」企画
オンライン
自宅でできるトレーニング
ライブ全国配信



運動・筋トレ好きな人の、**純粹な「伝えたい」**想いが
伝播、参加者増 **【楽しさ】**

カゴメの取組 社内セミナー

ウェルビーイングセミナー開催

2021年12月は
「女性の健康」にフォーカスし、
女性特有の健康問題の原因である
月経痛やPMS(月経前症候群)などについてセミナー
アンケート回答

(男女比 1:1)

(管理職 約40%)

と、多くの反響、相互理解へと繋がった



食生活改善セミナー開催

2018年からほぼ全事業所に対し「食生活改善セミナー」を開催

新入社員向け「新生活での食と健康セミナー」開催

2019年から毎年4月に食の大切さ、お手軽健康
生活のセミナー開催



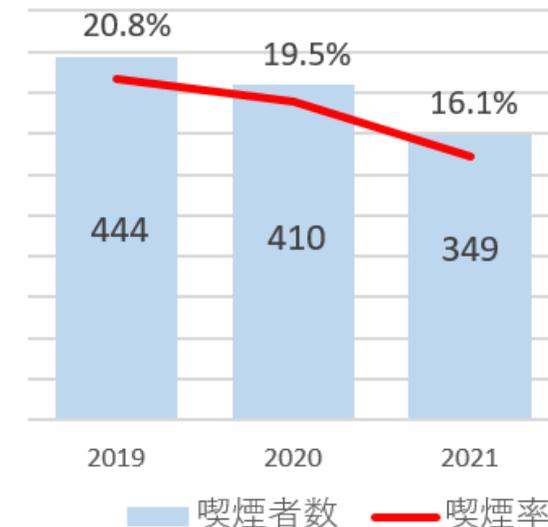
「受動喫煙の防止」と「禁煙の指導」



経営メッセージ	2021年
受動喫煙防止施策	<ul style="list-style-type: none"> ・就業時間内禁煙（全事業所） ・屋内喫煙所廃止（工場以外全事業所） ・禁煙Day（1日敷地内喫煙廃止） （全事業所:段階的回数増加） <p>今後の予定</p> <ul style="list-style-type: none"> ・敷地内喫煙所廃止(全事業所)
禁煙施策	本格導入

(禁煙支援)

喫煙者（右記から選択）	<ul style="list-style-type: none"> ・自カコース ・市販薬コース ・禁煙外来コース ・禁煙プログラム(遠隔診療) ・卒煙プログラム
非喫煙者	禁煙サポーター制度



会社や従業員の變化

健康診断に関する状況

(%)

	2018年度	2019年度	2020年度	2021年度
受診率	100	100	100	100
特定保健指導実施率	58.2	72.0	84.8	88.7

喫煙率の推移

(%)

	2018年度	2019年度	2020年度	2021年度
喫煙率	23.1	20.8	19.5	16.1

会社や従業員の變化

楽しく参加・コミュニケーション増



楽しく参加する事ができた。
同僚や、家族と、内容を話したり、一緒に取り組んだ

自発的な継続・定着



企画の後でも、健康行動に気を付けている

事業とのつながり意識向上

野菜、健康を扱っている会社なので、
自分もより健康にならないと、と感じた