

令和7年8月21日（木）
14:00～16:15@オンライン開催

健康日本21（第三次）における野菜摂取量の増加の重要性について

令和7年度「野菜の日」WEBシンポジウム ～再発見！健康を支える野菜の魅力～

厚生労働省 健康・生活衛生局健康課
栄養指導室
室長補佐 齋藤 あき

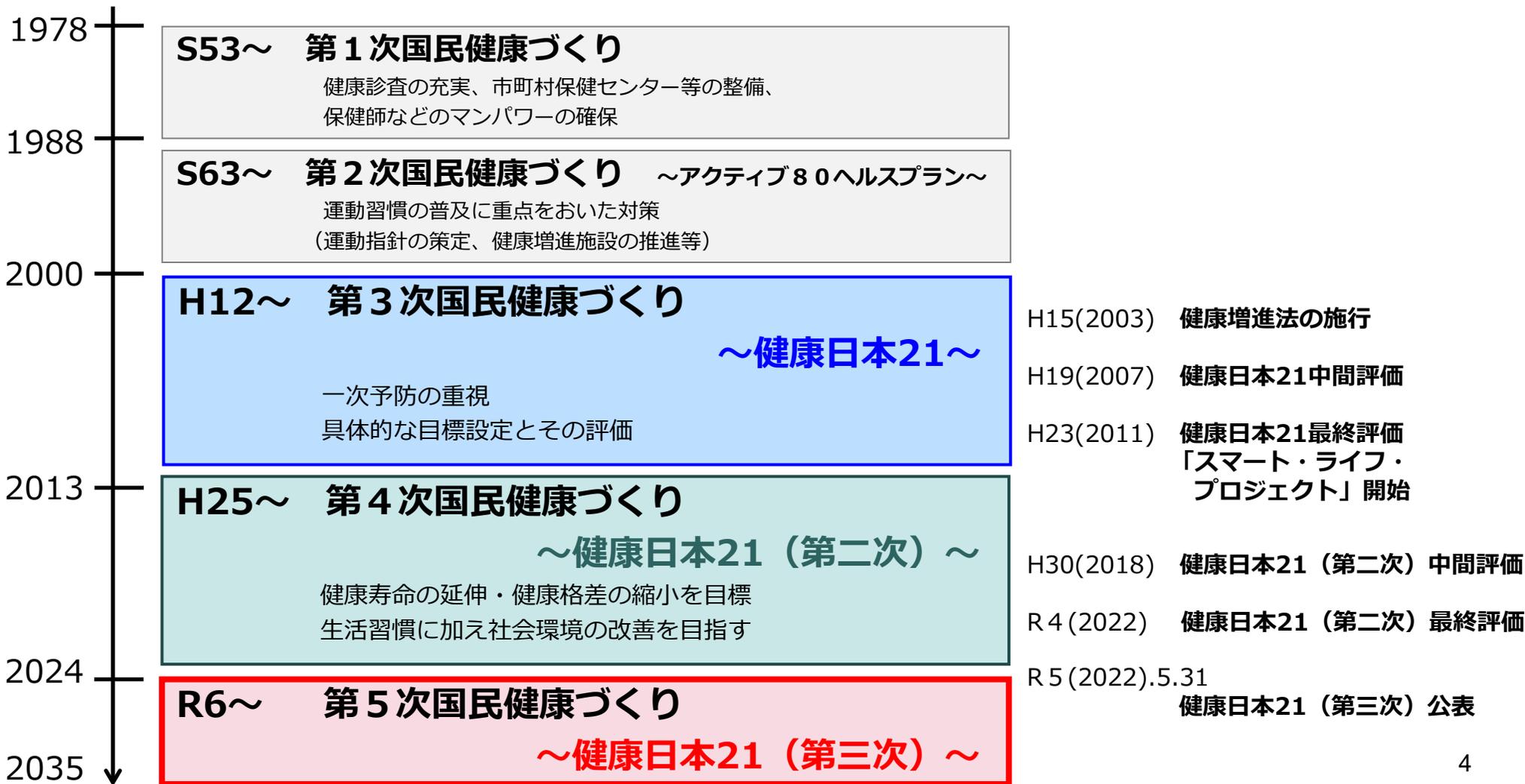
本日本話すること

- 健康日本21（第三次）について
- 野菜摂取の現状と課題について
- 厚生労働省における野菜摂取量増加の取組

- 健康日本21（第三次）について

我が国における健康づくり運動

○平均寿命が延びる一方で、高齢化や生活習慣の変化により、疾患構造が変化してきた。国民の健康づくりを社会全体で進めることの重要性が増す中で、健康づくり対策を総合的・計画的に推進するため、累次の国民健康づくり運動を展開してきた。



健康日本21（第三次）のビジョン

これまでの成果

- 基本的な**法制度**の整備・**枠組み**の構築
- 自治体のみならず、保険者・企業など**多様な主体**が健康づくりの取組を実施
- データヘルス・ICT利活用、社会環境整備、ナッジ・インセンティブなど**新しい要素**も

課題

- 一部の**指標が悪化**
- 全体としては改善しているも、一部の**性・年齢階級では悪化**している指標がある
- データの**見える化・活用**が不十分
- **PDCAサイクル**の推進が不十分

予想される社会変化

- 総人口減少、高齢化の進展、独居世帯の増加
- 女性の社会進出、労働移動の円滑化、多様な働き方の広まりによる社会の多様化
- あらゆる分野でデジタルトランスフォーメーションが加速
- 次なる新興感染症も見据えた新しい生活様式への対応

ビジョン

全ての国民が健やかで心豊かに生活できる持続可能な社会の実現

① 誰一人取り残さない健康づくりを展開する（Inclusion）

② より実効性をもつ取組を推進する（Implementation）

- 多様化する社会において、集団に加え個人の特性をより重視しつつ最適な支援・アプローチの実施
- 様々な担い手（プレイヤー）の有機的な連携や、社会環境の整備
- テクノロジーも活用したPDCAサイクル推進の強化

誰一人取り残さない健康づくり、より実効性をもつ取組を通じ、ビジョン達成を目指す

- 人生100年時代を迎え、社会が多様化する中で、各人の健康課題も多様化しており、「誰一人取り残さない健康づくり」を推進する。また、健康寿命は着実に延伸してきたが、一部の指標が悪化しているなど、さらに生活習慣の改善を含め、個人の行動と健康状態の改善を促す必要がある。このため、「より実効性をもつ取組の推進」に重点を置く。

ビジョン

全ての国民が健やかで心豊かに生活できる持続可能な社会の実現

誰一人取り残さない健康づくり (Inclusion)

集団や個人の特徴を踏まえた健康づくり

性差や年齢、ライフコースを加味した取組の推進

健康に関心が薄い者を含む幅広い世代へのアプローチ
自然に健康になれる環境づくりの構築

多様な主体による健康づくり
産官学を含めた様々な担い手の有機的な連携を促進

基本的な方向

ビジョン実現のため、以下の基本的な方向で国民健康づくり運動を進める

健康寿命の延伸と健康格差の縮小

個人の行動と健康状態の改善

社会環境の質の向上

ライフコースアプローチを踏まえた健康づくり

より実効性をもつ取組 (Implementation)

目標の設定・評価
エビデンスを踏まえた目標設定、中間評価・最終評価の精緻化

アクションプランの提示
自治体の取組の参考となる具体的な方策を提示

ICTの利活用
ウェアラブル端末やアプリなどテクノロジーを活用

※期間は、令和6～17年度の12年間の予定。

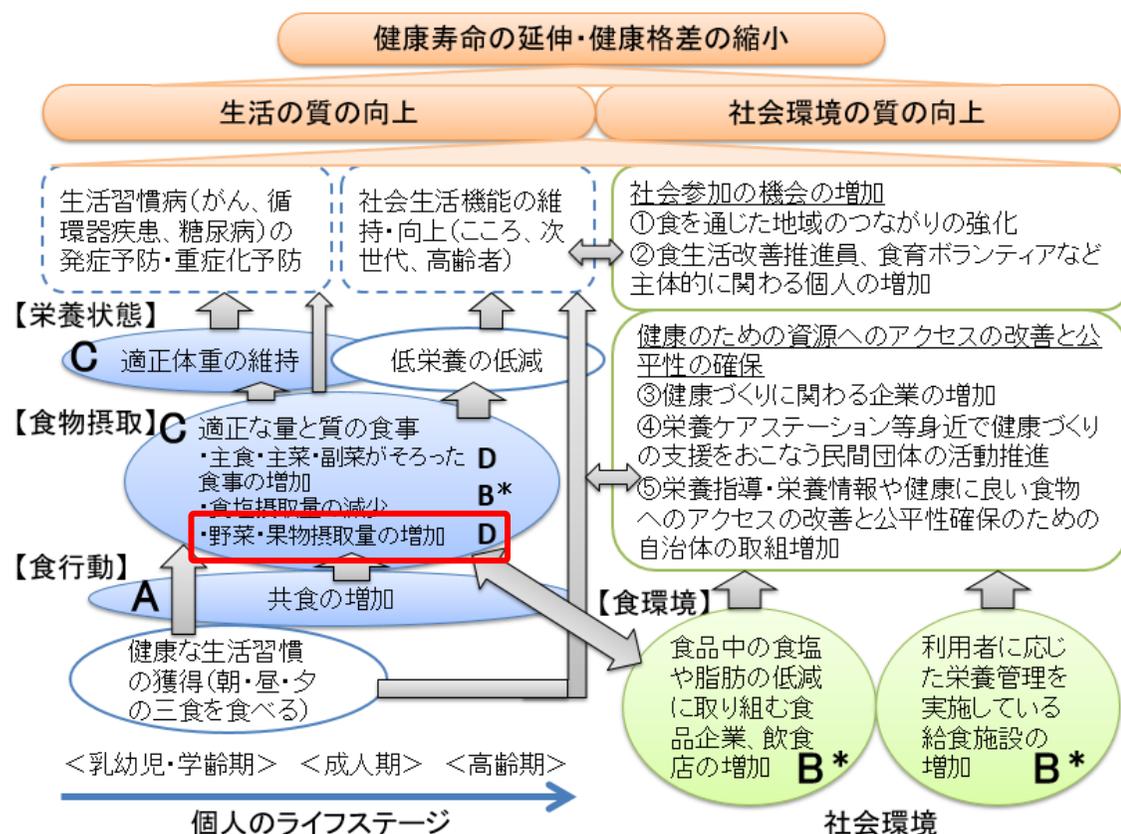
健康日本21（第二次）最終評価：

5. 栄養・食生活、身体活動・運動、休養、飲酒、喫煙及び歯・口腔の健康に関する生活習慣及び社会環境の改善に関する目標（1）栄養・食生活

目標項目の評価結果

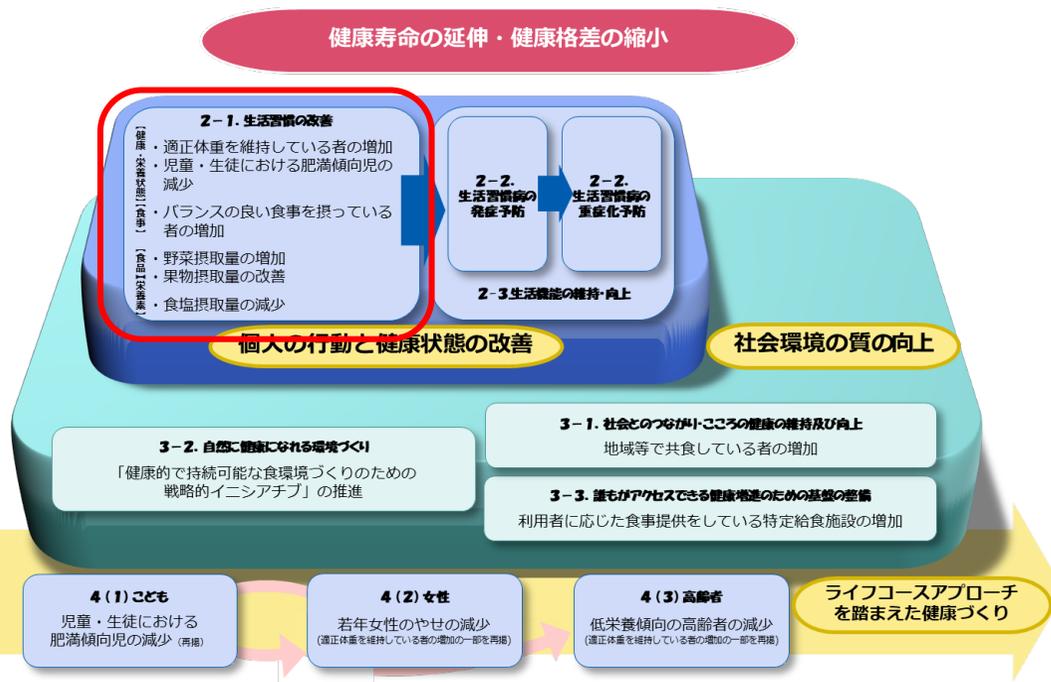
(1) 栄養・食生活	
①適正体重を維持している者の増加（肥満（BMI 25以上）、やせ（BMI 18.5未満）の減少）	C
②適切な量と質の食事をとる者の増加	
ア 主食・主菜・副菜を組み合わせた食事が1日2回以上の日がほぼ毎日の者の割合の増加	
イ 食塩摂取量の減少	C
ウ 野菜と果物の摂取量の増加	
③共食の増加（食事を1人で食べる子どもの割合の減少）	A
④食品中の食塩や脂肪の低減に取り組む食品企業及び飲食店の登録数の増加	B*
⑤利用者に応じた食事の計画、調理及び栄養の評価、改善を実施している特定給食施設の割合の増加	B*

目標設定の考え方



健康日本21（第三次）の栄養・食生活に関連する目標

健康日本21（第三次） 栄養・食生活領域の概念図



生活習慣の改善（栄養・食生活）

目標	目標値
適正体重を維持している者の増加 （肥満、若年女性のやせ、低栄養傾向の高齢者の減少）	66%（令和14年度）
児童・生徒における肥満傾向児の減少	第2次成育医療等基本方針に合わせて設定
バランスの良い食事を摂っている者の増加	50%（令和14年度）
野菜摂取量の増加	350g（令和14年度）
果物摂取量の改善	200g（令和14年度）
食塩摂取量の改善	7g（令和14年度）

社会とのつながり・こころの健康の維持及び向上

目標	目標値
地域等で共食している者の増加	30%（令和14年度）

自然に健康になれる環境づくり

目標	目標値
「健康的で持続可能な食環境づくりのための戦略的イニシアチブ」の推進	47都道府県（令和14年度）

誰もがアクセスできる健康増進のための基盤の整備

目標	目標値
利用者に応じた食事を提供している特定給食施設の増加	75%（令和14年度）

ライフコースアプローチを踏まえた健康づくり

目標	目標値
児童・生徒における肥満傾向児の減少	第2次成育医療等基本方針に合わせて設定
低栄養傾向の高齢者の減少	13%（令和14年度）
若年女性のやせの減少	15%（令和14年度） ⁸

④ 野菜摂取量の増加

- 食事による摂取と生活習慣病（NCDs）との関連から食事摂取基準において目標量が設定されている栄養素のうち、食物繊維及びカリウムは野菜からの摂取寄与度が高い¹⁾。
- 諸外国の報告を含むメタアナリシスによって、野菜及び果物の摂取量を増やすことで循環器病死亡率が低下することが認められている²⁾。
- また、日本では循環器病の疾病負荷が課題であり、日本人において野菜の摂取を70g増やすことにより循環器病の疾病負荷が小さくなると予測されている³⁾。

1) 健康日本 21（第二次）分析評価事業

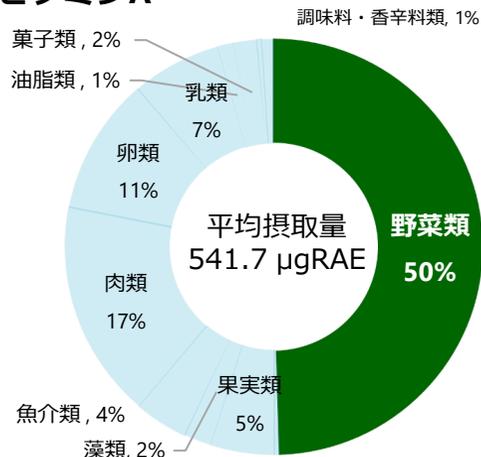
2) Wand X, et al. BMJ. 2014;349:g4490.32

3) Xiuting Mo, et al. BMC Public Health. 2019;19(1):707

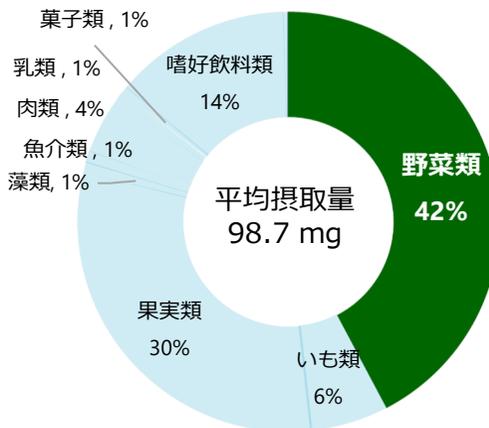
(参考) 野菜から多く採れる栄養素とは

令和元年国民健康・栄養調査結果（20歳以上）から

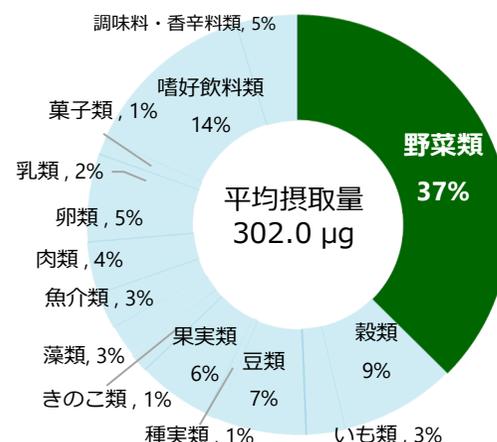
ビタミンA



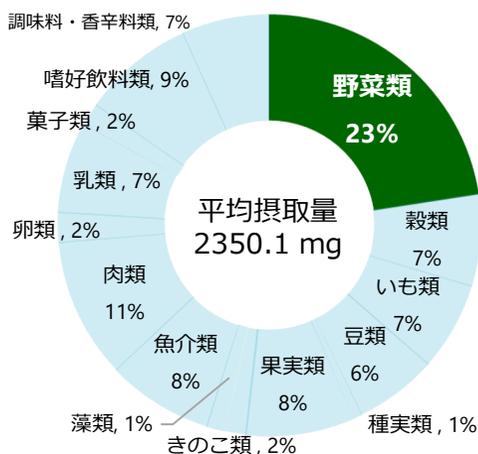
ビタミンC



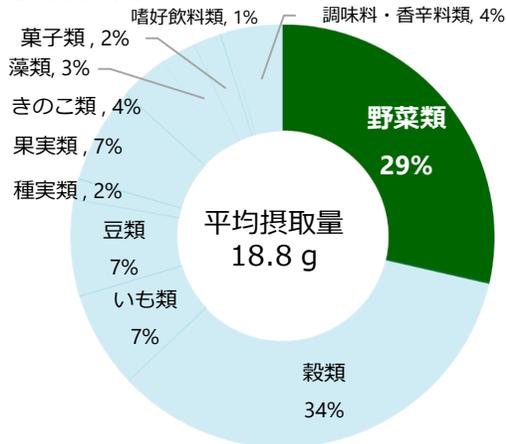
葉酸



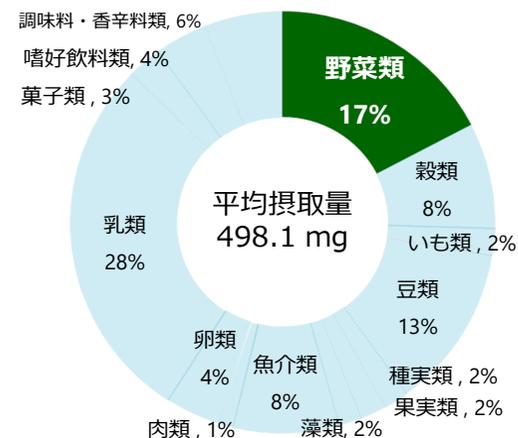
カリウム



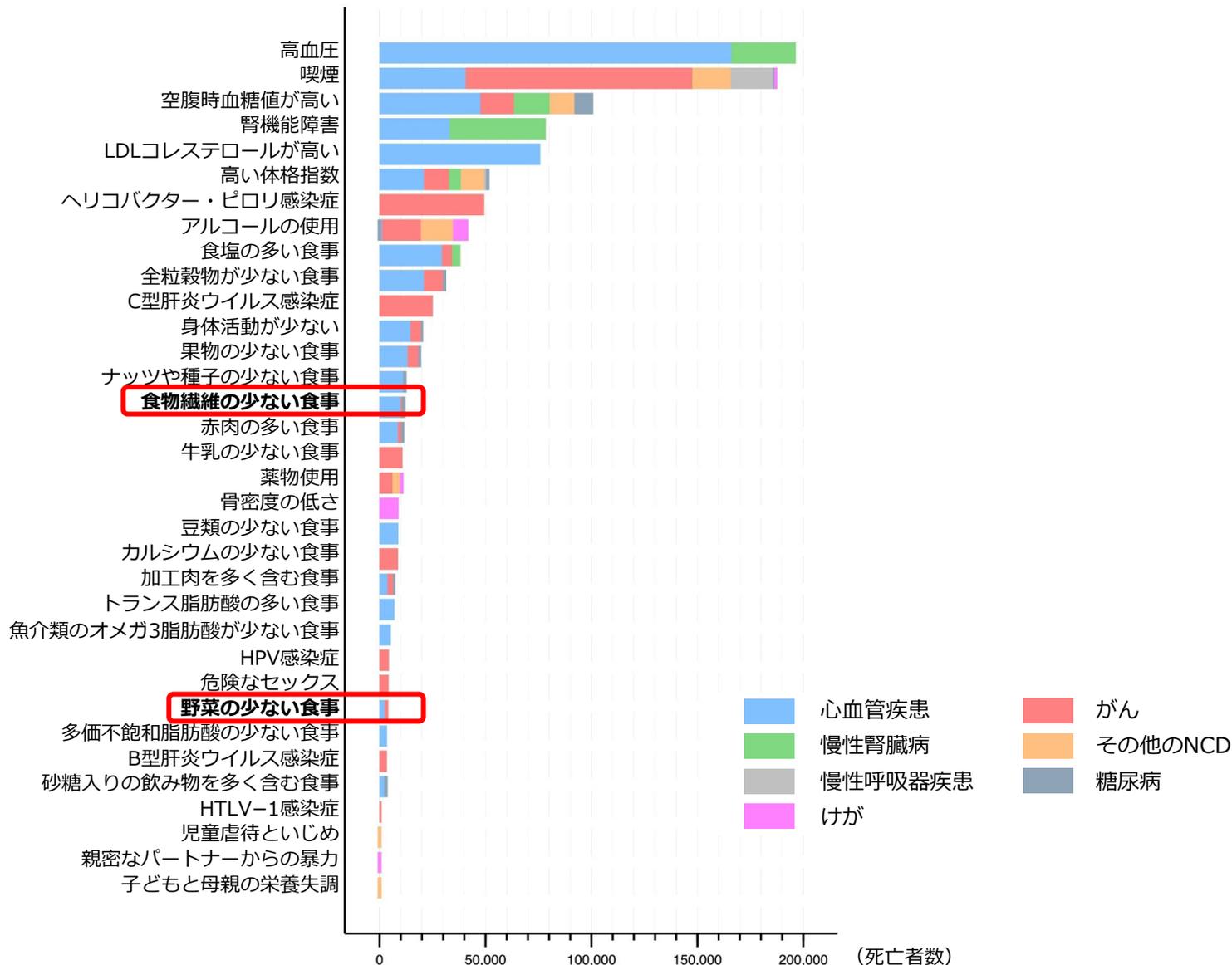
食物繊維



カルシウム



(参考) 日本における危険因子別の関連死亡者数 (2019年)

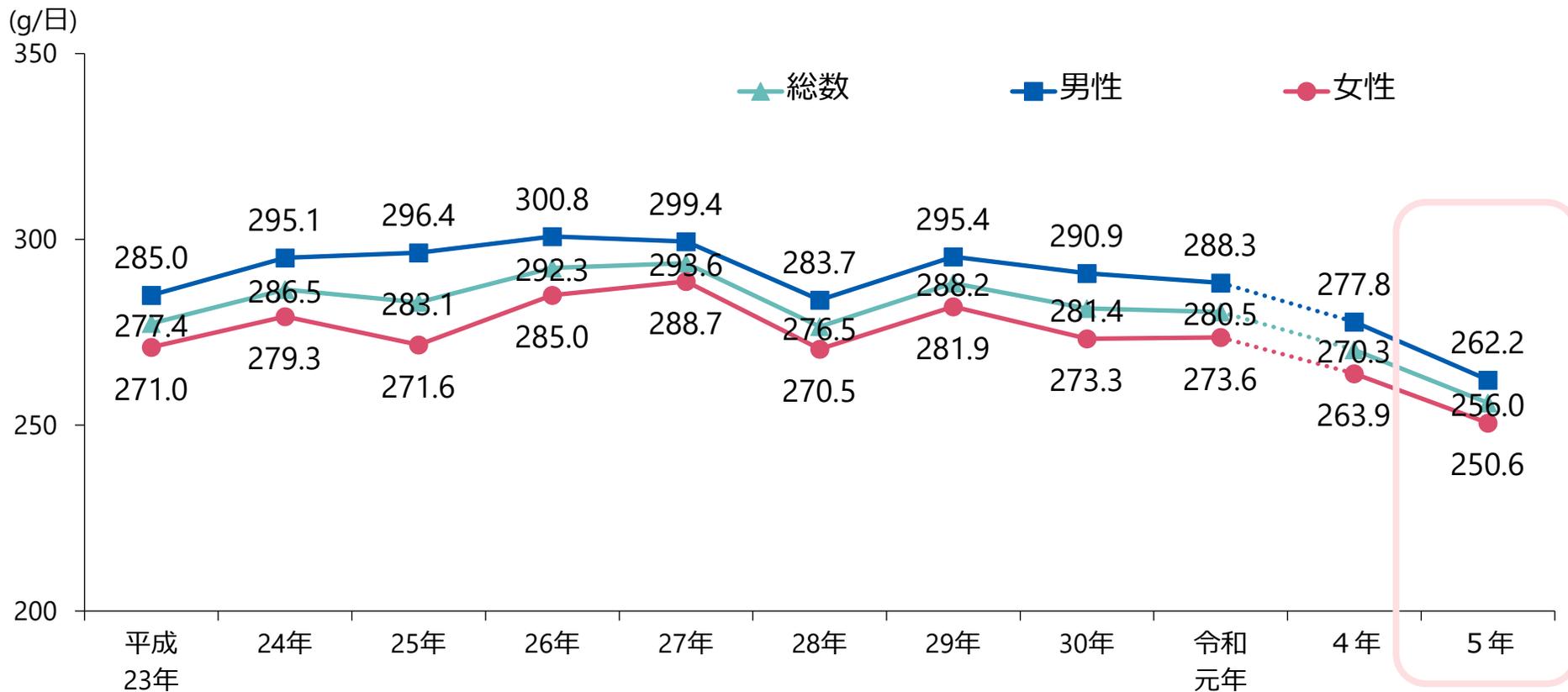


- 野菜摂取の現状と課題について



野菜摂取量の平均値の年次推移（20歳以上） （平成23年～令和元年、4年、5年）

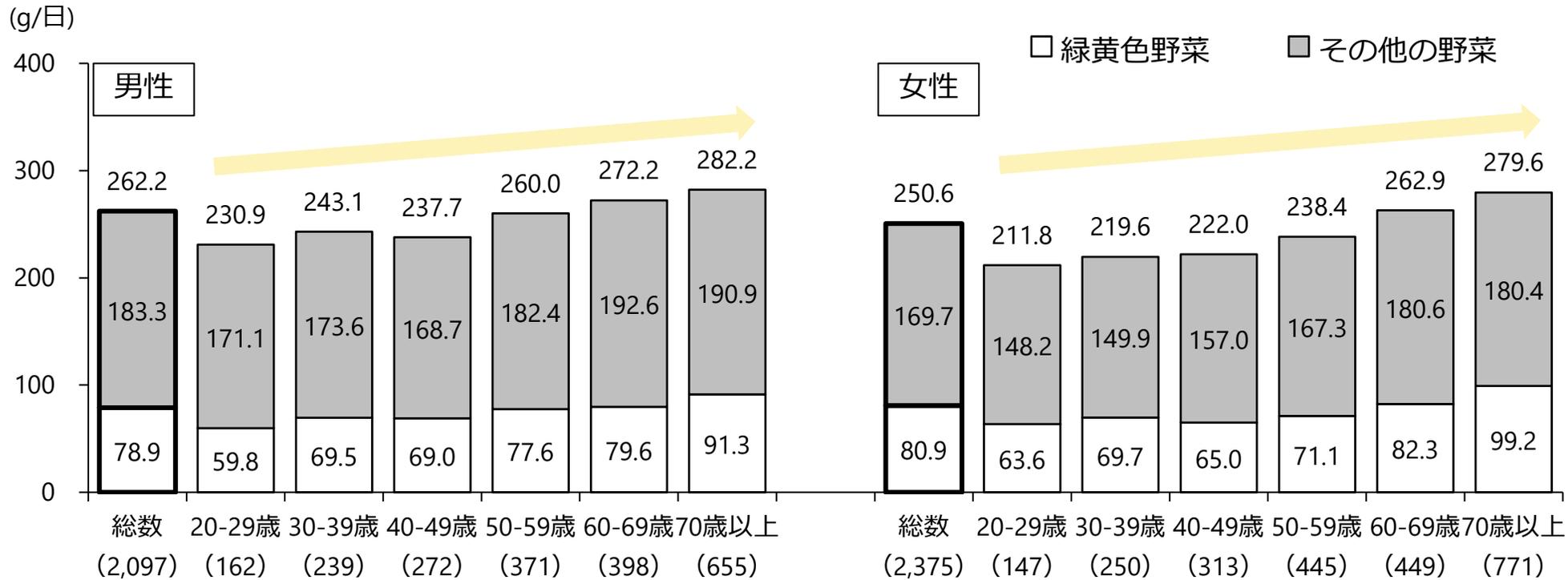
野菜摂取量の平均値は256.0gであり、男性262.2g、女性250.6gである。この10年間でみると、男性では有意に減少している。女性では平成27年以降有意に減少している。



(参考) 「健康日本21（第三次）」の目標 野菜摂取量の増加
目標値： 野菜摂取量の平均値 350g

野菜摂取量の平均値（20歳以上、性・年齢階級別）

年齢階級別にみると、男女ともに20歳代で最も少なく、年齢階級が高い層で多くなっている。



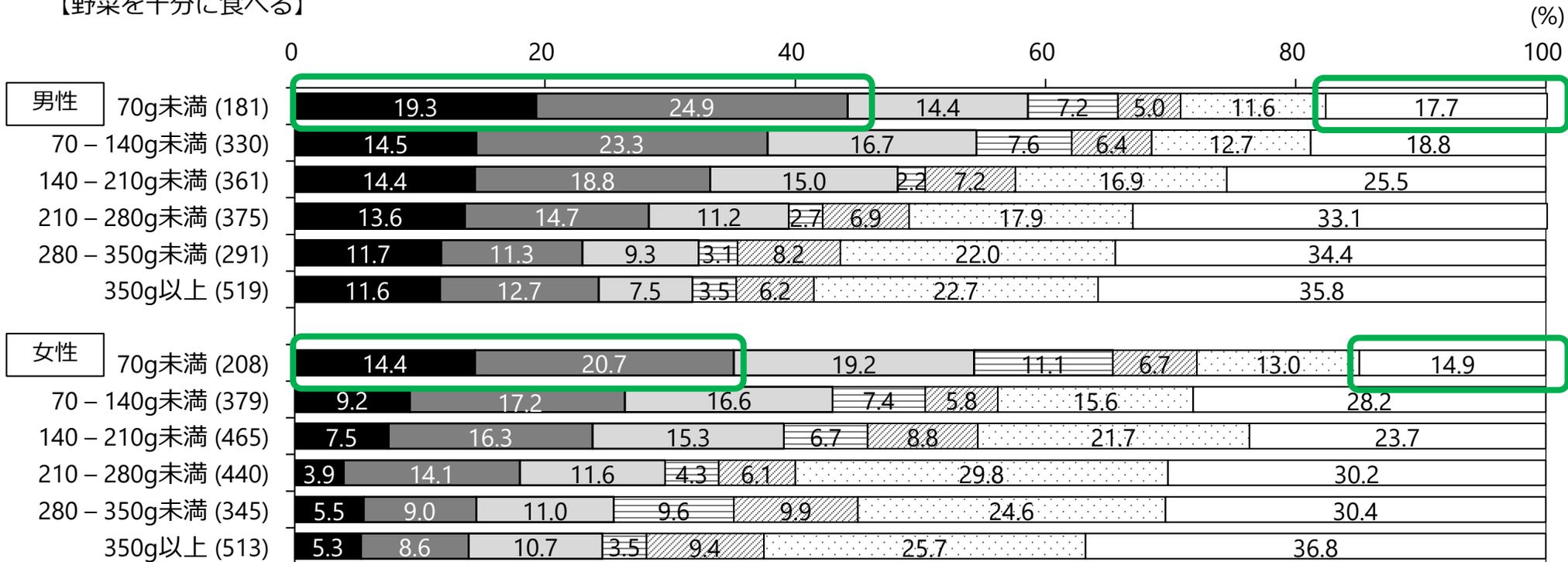
野菜の摂取量が350g以上の者の割合 (%)	男性 総数	男性 20-29歳	男性 30-39歳	男性 40-49歳	男性 50-59歳	男性 60-69歳	男性 70歳以上	女性 総数	女性 20-29歳	女性 30-39歳	女性 40-49歳	女性 50-59歳	女性 60-69歳	女性 70歳以上
	25.2	19.1	23.4	21.0	25.3	26.1	28.5	21.9	11.6	18.4	18.5	17.5	24.7	27.2

食行動別、食習慣改善の意思（20歳以上、男女別）

野菜摂取量別に食習慣改善の意思をみると、男女ともに1日の野菜摂取量が70g未満の者では、「関心はあるが改善するつもりはない」と回答した者の割合が最も高い。

問：あなたは、現在の食習慣について、改善したいと思っていますか。

【野菜を十分に食べる】



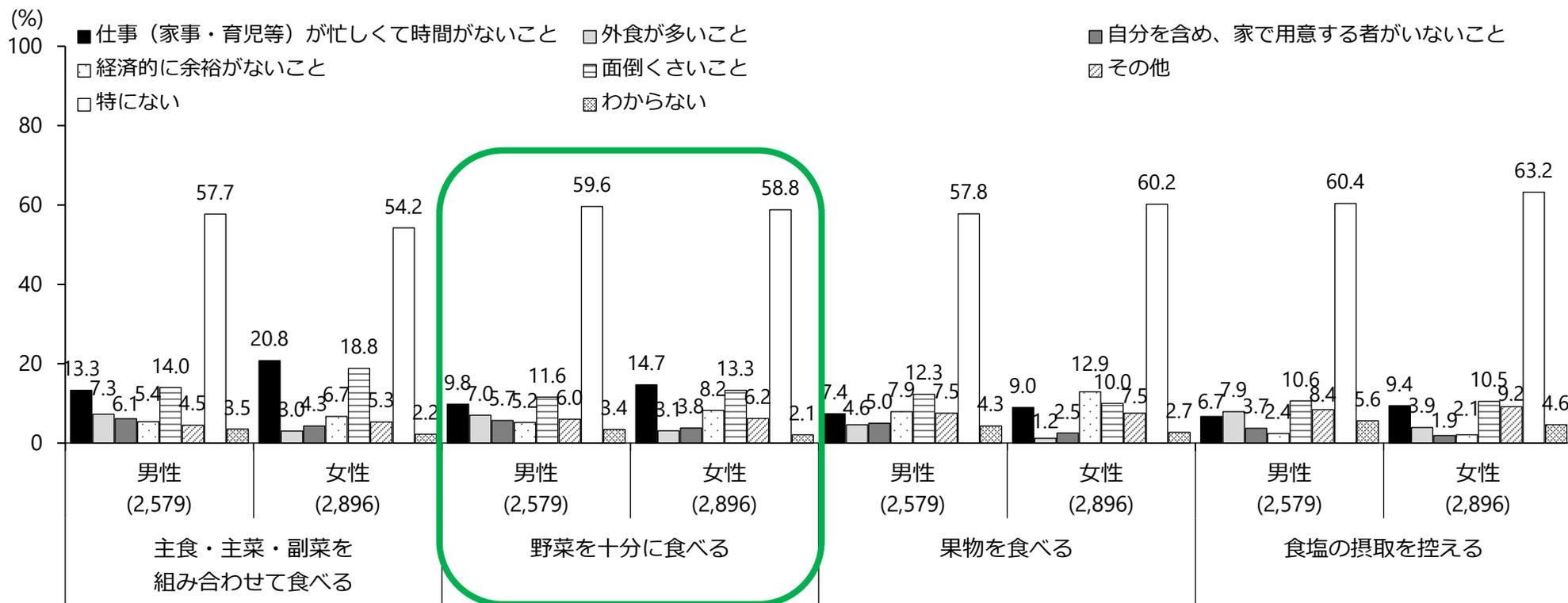
- 改善することに関心がない
- 改善するつもりである (概ね6ヶ月以内)
- ▨ 既に改善に取り組んでいる (6ヶ月未満)
- 食習慣に問題はないため改善する必要はない

- 関心はあるが改善するつもりはない
- 近いうちに (概ね1ヶ月以内) 改善するつもりである
- 既に改善に取り組んでいる (6ヶ月以上)

健康な食習慣の妨げとなる点（20歳以上、男女別）

健康な食習慣の妨げとなる点について、「主食・主菜・副菜を組み合わせる」、「野菜を十分に食べる」、「果物を食べる」、「食塩の摂取を控える」のいずれについても、男女ともに「特になし」と回答した者の割合が最も高い。

問：あなたの健康な食習慣の妨げとなっていることは何ですか。



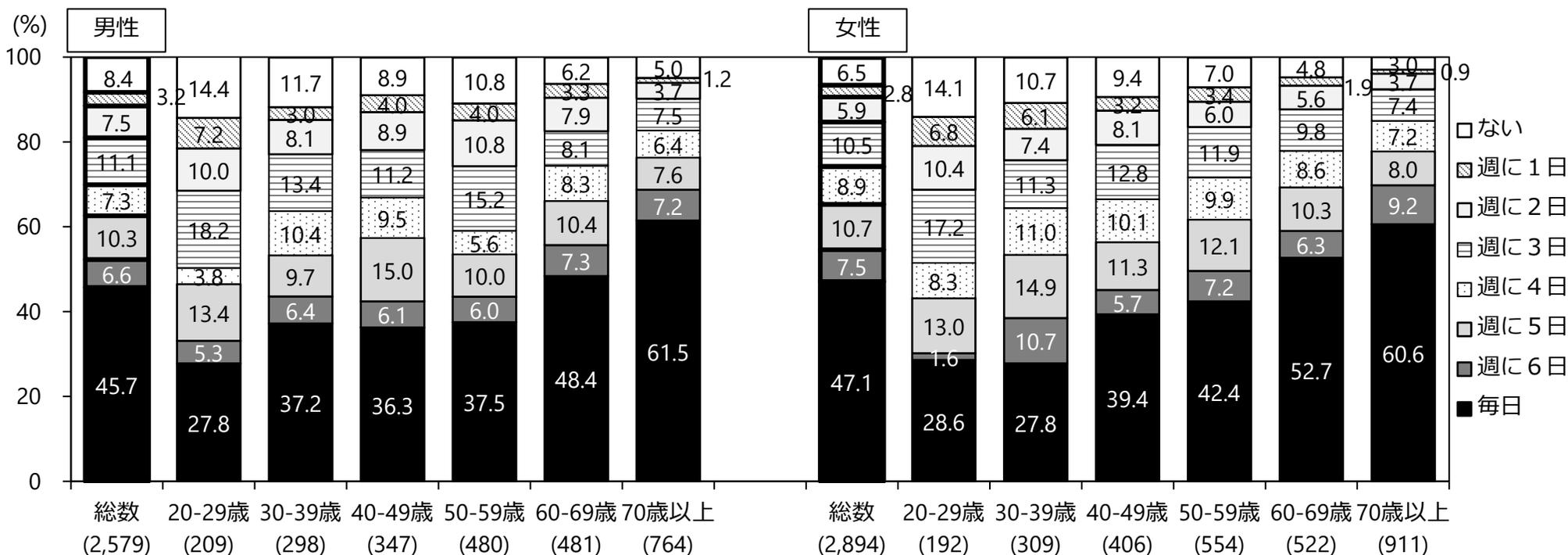
※ 複数回答のため、内訳合計が100%にならない。

主食・主菜・副菜を組み合わせた食事の頻度（20歳以上、性・年齢階級別）

主食・主菜・副菜を組み合わせた食事を毎日1日2回以上摂っている者の割合は、男性45.7%、女性47.1%であり、男女ともに70歳以上で最も高い。

問：ここ1ヶ月間の様子についておたずねします。あなたは、主食、主菜、副菜の3つを組み合わせて食べることが1日に2回以上あるのは週に何日ですか。

主食：ごはん、パン、麺類などの料理、主菜：魚介類、肉類、卵類、大豆・大豆製品を主材料にした料理、副菜：野菜類、海藻類、きのこ類を主材料にした料理



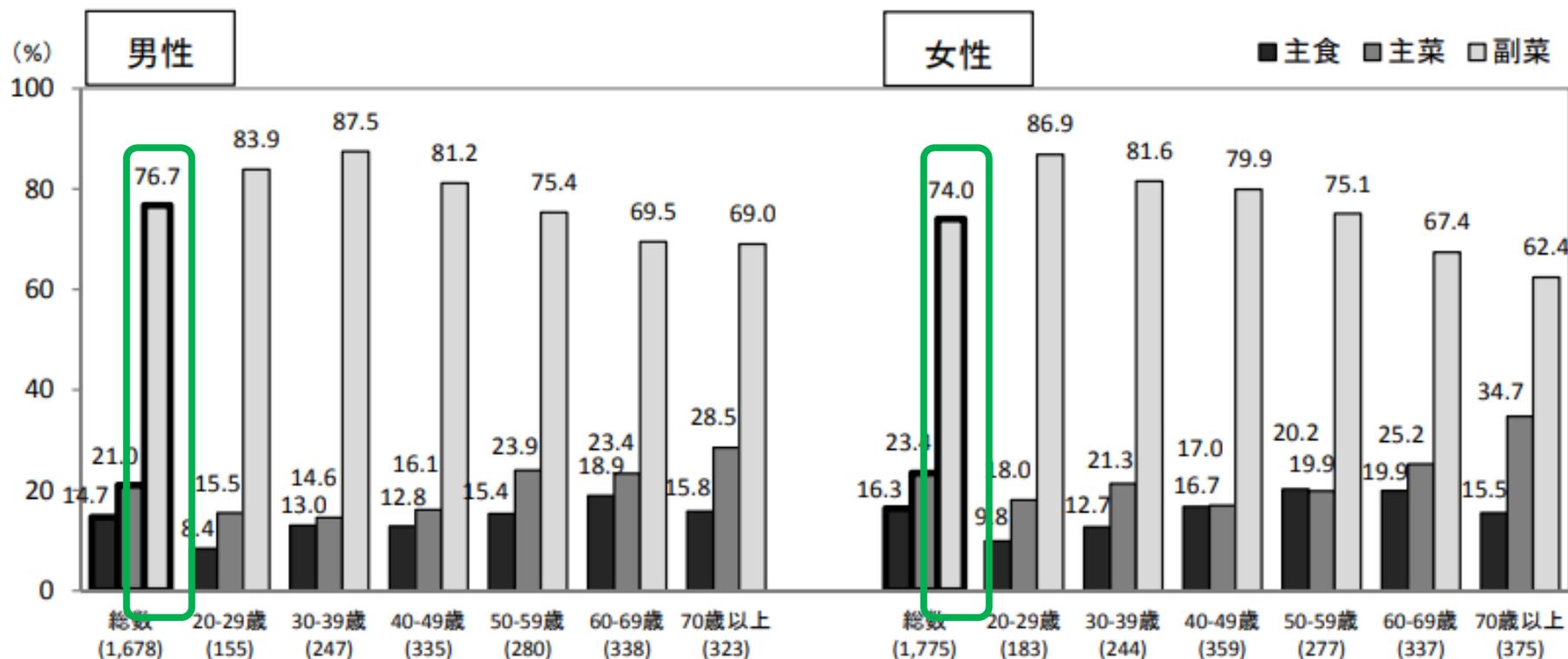
(参考) 「健康日本21 (第三次)」の目標 バランスの良い食事を摂っている者の増加
目標値：主食・主菜・副菜を組み合わせた食事が1日2回以上の日がほぼ毎日の者の割合 50%

(参考) 平成27年国民健康・栄養調査
 主食・主菜・副菜のうち、組み合わせて食べられないもの
 (20歳以上、性・年齢階級別)

主食・主菜・副菜のうち、組み合わせて食べられないものは、男女とも「副菜」が最も高く、それぞれ76.7%、74.0%であり、主食・主菜・副菜を組み合わせた食事の頻度に関わらず同様の傾向である。

問：主食、主菜、副菜のうち、組み合わせて食べられないのはどれですか。

※ 複数回答



※主食・主菜・副菜を組み合わせた食事の頻度が「週に4~5日」「週に2~3日」「ほとんどない」と回答した者が回答。

- 厚生労働省における野菜摂取量増加の取組

食生活改善普及運動

- 期 間：毎年9月1日から9月30日までの1か月間
- テーマ：「まずは毎日、あと一皿ずつ野菜と果物をプラス」
- 取 組：「主食・主菜・副菜を組み合わせた食事が1日2回以上の日がほぼ毎日の者の割合の増加」、「野菜摂取量の増加」、「果物摂取量の改善」、「食塩摂取量の減少」及び「牛乳・乳製品の摂取習慣の定着」に向けた取組について、更に強化するため全国的に展開。農林水産省にも協力いただいた。店頭などで簡単に使えるよう、特設ページにツールを掲載しており、無料でダウンロードが可能。

まずは毎日、あと一皿ずつ野菜と果物をプラスしてみましょう

野菜
野菜の摂取量は年々減少。特に20～30代で少ないです。

果物
果物の摂取も低下傾向。20～40代では半数以上が食べていません。

食事に野菜・果物をまずは一皿追加しませんか。野菜・果物にはビタミンやミネラル、食物繊維が豊富に含まれています。毎日の食事に取り入れ、適切な食生活につなげましょう。

9月は食生活改善普及運動、健康増進普及月間です。

食生活改善普及運動 | 厚生労働省 | 農林水産省

【バランスのよい食事】

主食・主菜・副菜をそろえて
バランスのよい食事を

SMART LIFE PROJECT

【毎日プラス1皿の野菜】

野菜をプラス1皿
健康生活へ
はじめの一歩

1皿=70g

SMART LIFE PROJECT

【おいしく減塩まずは1日マイナス2g】

まずは **-2** 減塩で健康生活

目標は現在の摂取量からまずは-2g。だし・柑橘類・香辛料等を使って、おいしく減塩。栄養表示を見て、かしこく減塩。

おいしく減塩
まずは
1日マイナス2g

SMART LIFE PROJECT | 厚生労働省

【毎日のくらしに果物を】

毎日のくらしに果物を

果物で健康生活

大人が1日に必要な果物の摂取量は、200g。手軽に果物を日々のくらしに取り入れましょう。

SMART LIFE PROJECT | 厚生労働省

【毎日のくらしwithミルク】

毎日のくらし with ミルク

牛乳・乳製品で健康生活

20代～30代の3人に1人が牛乳・乳製品をとっていません。カルシウムとたんぱく質がバランスよく含まれる、牛乳・乳製品をとってあなたの未来も健康に。

SMART LIFE PROJECT | 厚生労働省

食生活改善普及運動における取組事例

もう1皿の野菜で脳血管疾患予防（神奈川県小田原市）

1. **実施期間**：2021年9月6日（木）から
2. **実施場所**：小田原市内セブンイレブン全39店舗に協力依頼
3. **対象者**：小田原市民

小田原市の平成30年における脳血管疾患による死亡率は、人口10万人当たり101.5人で神奈川県内ワースト1位である。脳血管疾患の予防には食事と運動が大切であるが、コロナ禍で外食を控え、中食の利用者が増えている現状から、脳血管疾患予防に効果のある野菜のプラス購入を勧奨することで、脳血管疾患の予防に努める市民を増やそうと、平成29年から協定（※）を結んでいるコンビニエンスストアに協力を依頼し「もう1皿の野菜で脳血管疾患予防」を実施した。

4. **実施内容**：①お弁当コーナーなどに、野菜（サラダ、惣菜を含む）の購入を促すようなPOPを設置
②食生活の改善や栄養バランスを考えた商品の選び方のチラシを配架

5. 本取組の効果：

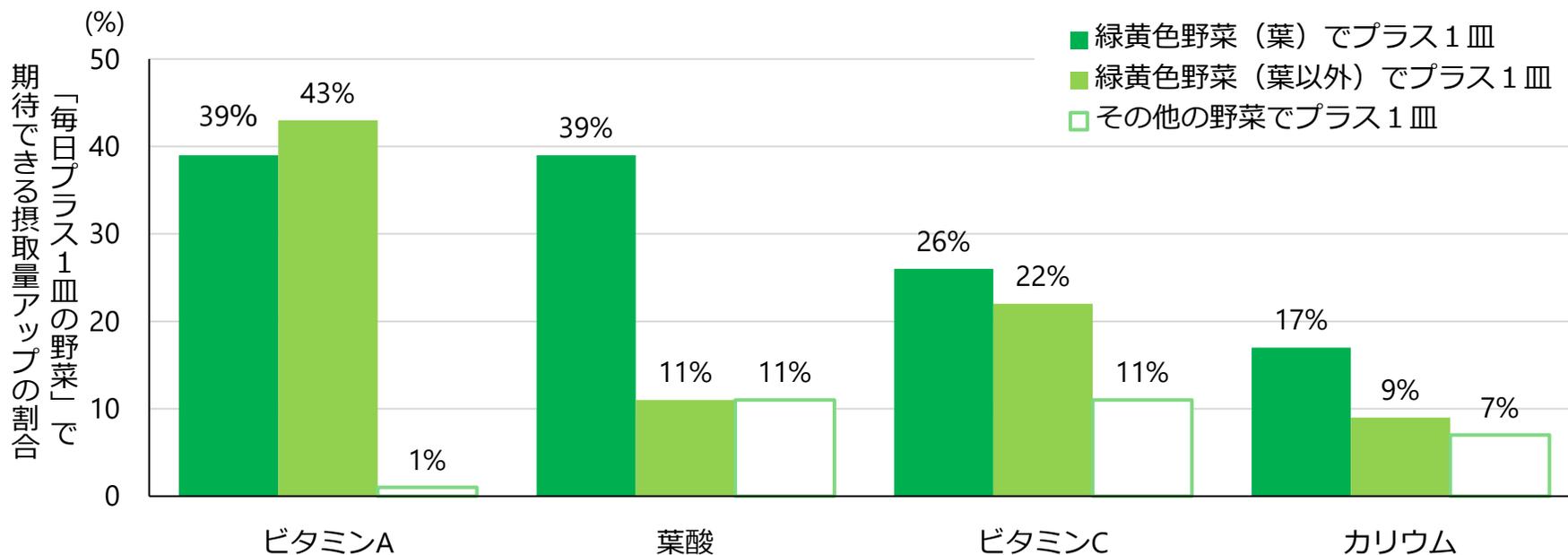
- 市の広報やSNSを活用して事業の普及啓発したところ、ツイッターを見てセブンイレブンへ行った等の書き込みがあった。
- 令和4年2月に各店舗に実施したアンケート結果から「POPやチラシについてお客様から聞かれたことがある」、「野菜を購入する人が増えたように感じる」といった感想があった。また、オーナーや従業員の方からも、「自分も野菜を食べることを意識するようになった」「食事に野菜料理が増えた」等、自分自身の変化を促すことができた。



(参考) 「毎日プラス1皿の野菜」で期待できる各栄養素の摂取量アップ

国立研究開発法人医薬基盤・健康・栄養研究所による平成26年国民健康・栄養調査結果の分析

- 野菜からの摂取が期待されるビタミンA、葉酸、ビタミンC、カリウムの摂取量について、現状の食事に加えてどのような種類の野菜をプラス1皿したら、どの程度の摂取量アップが図れるかをシミュレーションしました。
- その結果、緑黄色の葉野菜でプラス1皿した場合、ビタミンAは39%、葉酸は39%、ビタミンCは26%、カリウムは17%の摂取量アップが期待できることがわかりました。



出典：「毎日プラス1皿の野菜」のとり方を提案します - 緑黄色の葉野菜を中心にプラス1皿 -

<https://www.mhlw.go.jp/file/04-Houdouhappyou-10904750-Kenkoukyoku-Gantaisakukenkouzoushinka/0000136973.pdf>

野菜摂取習慣化に向けた支援ツール

- 地方自治体や企業・団体などで、健康づくりの取組を実施されている方々に向けて、保健指導や栄養指導、地域の健康づくり活動など幅広い場面で活用できるツールを作成。

Part B 野菜の種類はたくさん！ あなたのお気に入りの野菜がきっとあるはず

日本人がよく食べている野菜は？

Q. あなたがよく食べる野菜の種類を教えてください(複数回答可)！



みんなが食べている人気の野菜からチャレンジ！



旬の野菜は美味しいうえに、栄養価が高く、価格もお手頃！

野菜	栄養価	価格
キャベツ	ビタミンC	安い
アスパラガス	ビタミンB1	安い
たけのこ	ビタミンB1	安い
たまねぎ	ビタミンC	安い
菜花	ビタミンC	安い
かぼちゃ	ビタミンA	安い
ニンゲンサイ	ビタミンC	安い
にんじん	ビタミンA	安い
れんこん	ビタミンC	安い
しょうが	ビタミンC	安い
なす	ビタミンC	安い
たまねぎ	ビタミンC	安い
ごぼう	ビタミンC	安い
セロリ	ビタミンC	安い
トマト	ビタミンC	安い
きゅうり	ビタミンC	安い
オクラ	ビタミンC	安い
レタス	ビタミンC	安い
きやいんげん	ビタミンC	安い
しやし	ビタミンC	安い
かぼちゃ	ビタミンA	安い
ズッキーニ	ビタミンC	安い
こまつな	ビタミンC	安い
ほうれん草	ビタミンC	安い
れんこん	ビタミンC	安い
大根	ビタミンC	安い
はくさい	ビタミンC	安い
ブロッコリー	ビタミンC	安い
カリフラワー	ビタミンC	安い

その苦手、食わず嫌いかも。

繰り返し食べているうちに、「野菜が好き」になっている可能性あり！

野菜を好きと感じるかどうかは、その食材にどれだけ触れてきたかによって形成されるといわれています¹⁾。例えば、野菜を食べたら小さなご褒美を用意するなど、自分なりの工夫をしながら野菜を食べる回数を増やしてみましょう。

Column
カラフルな野菜

緑、赤などさまざまな色の野菜がありますが、見た目が異なるだけではなく、含まれる栄養素も異なります²⁾。複数の色の野菜を組み合わせることで、さまざまな栄養素の摂取が可能です。

色	栄養素	野菜
緑	ビタミンC	ほうれん草
赤	ビタミンC	トマト
黄	ビタミンA	たまねぎ
白	ビタミンC	カリフラワー

複数の色の野菜を組み合わせると、見た目も楽しく健康に！

あなたの最初の一步はどれにする？ Part Dへ

関心なし

関心が薄い層向けリーフレット

「今のところ野菜を食べようとは思っていません…」というあなたに

関心あり

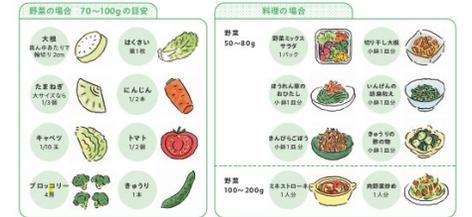
関心層向けリーフレット

「野菜を食べなきゃ」と思っているけど行動に移せていないあなたに

Part C 1日の目標の野菜 350gってどのくらい？

野菜の重量ってどのくらい？

イラストを参考に野菜のおおかな重量を知り、普段の野菜の摂取状況を振り返り、今後の食べ方の目標を立てましょう。



Part D まずはここから始めましょう

- 1食で3種類の異なる野菜を食べる。
- 1日2回は食事の時に野菜を加える。
- 夕食時はサラダや野菜料理、野菜汁などの野菜・小鉢などを食べられるお店を選ぶ。
- 小鉢1皿分の野菜を増やす。
- 緑/赤/黄/白の野菜のどれかを増やす。
- 1日小鉢5皿分の野菜を食べる。 など

あなたがチャレンジする目標は？ (例から選んでも、自分で設定してもOK)

5日間チャレンジ

Day 1 Day 2 Day 3 Day 4 Day 5

まずは5日間続けてみましょう。目標をひとつでも実行できたらチェック!

健康寿命をのばそう！アワード



スマート・ライフ・プロジェクトの方向性：「健康寿命をのばそう」

人生の最後まで**元気に楽しみながら健康な毎日を送る**ことを目標
参加団体が協力して**具体的なアクション**の呼びかけを行う。

国民自らが誘い合い、健康の輪を広げていく。

<好事例の収集・横展開>

第13回 厚生労働大臣 最優秀賞

今日も「まめなかなか！」
減塩食品・料理の普及活動による食環境整備2019-2024

受賞者 飛騨市役所 (岐阜県)

取組アクション

●減塩食品を市民に届ける食環境整備により健康寿命を伸ばす

背景・概要

飛騨市は岐阜県の最北端に位置し、寒冷な気候と海から遠く位置するため、塩蔵文化が発達しています。人口22000人(高齢化率40.2%)で、造り酒屋も残り、飛騨牛・中華そば・漬物ステーキなどが食文化として残る町です。近年では映画「君の名は。」の主人公の住む町としても有名になりました。飛騨市の健康状態は、脳血管疾患や心疾患が死亡や介護の原因疾患として上位を占めており、特定健診の結果では平成30年(2018年)にⅡ度以上高血圧の者の割合が県内42市町村の中でワースト1位となってしまいました。2019年以降は乳幼児から高齢者までの尿中塩分測定をしておりますが、塩分の過剰摂取(塩分10gを超える特定健診受診者は2021年38.6%)の実態が明確になり、減塩は飛騨市にとって健康寿命の延伸のための最重点課題となり、2019年以降「様々な減塩施策」を推進しています。(飛騨市の特定健診受診率は65%以上で県内トップクラス)

取組内容

減塩の食環境整備の推進力は、3つの業(連携企業)と減塩の書(シンボルマーク)。そしてJSH減塩食品とアドバイザーの存在

- ・小売業 JSH減塩食品を販売する減塩協力店:酒屋(5)、スーパー(2)、調剤薬局(2)
- ・飲食業 減塩料理の提供とスマートミール認証:うどん・そば店、ラーメン店、喫茶店、温泉施設、料亭、一般食堂(合計8・まるごと健康食堂参加)
- ・製造業 減塩中華そばの開発導入:製麺(1)



※()内は店舗数。ソルフードである中華そばの減塩商品は、飛騨市の減塩施策のフラッグシップとしての意味を持ち、ラーメン店でも採用され、ラーメン店では保健センターが2024年5月24日に住民向けに血圧測定とJSH減塩食品配布を実施。

沢山のメディアで取り上げられ、市役所等の関係者や連携企業だけでなく住民の関心拡大にも繋がりました。(2024年8月の減塩推進協力店は27店)



<特典>

受賞後の特典

特典1

受賞取組内容を
スマート・ライフ・プロジェクト
ウェブサイトに掲載!



スマート・ライフ・プロジェクトウェブサイト

特典2

受賞ロゴマークが使用可能!



ホームページ等での使用例 ※昨年の使用例

特典3

各種メディアの他、厚生労働省関係の媒体・イベント等でも皆さまを紹介! (一例)

- 健康寿命をのばそう! サロン(令和5年度)において第12回健康寿命をのばそう! アワード受賞者(山形市)に登壇いただき取組を紹介
- 山形新聞にて第12回健康寿命をのばそう! アワード受賞者(山形市)の取組を紹介

健康寿命をのばそう！アワード 受賞取組

厚生労働省
スマートライフプロジェクト



健康寿命を
のばそう！
AWARD

住んでるだけで自ずと健康に！

「あだちベジタベライフ ～そくだ、野菜を食べよう～」

受賞者 足立区（東京都）

受賞年度 第6回（2017年） 厚生労働省健康局長 優良賞

健康を意識しなくとも自ずと野菜摂取量が増える仕組みづくり

○概要

「足立区民の健康寿命は、都平均より約2歳短い」という健康格差を真摯に受け止め、糖尿病対策に焦点を絞り、「野菜を食べやすい環境づくり」による取組を実施。

○取組

①野菜を食べやすい環境づくり

「あだちベジタベライフ協力店」で、ベジ・ファーストメニューや野菜たっぷりメニューを提供。

②子どもの頃からの良い生活習慣の定着

「おいしい給食」を活用し、「ひと口目は野菜から」の声かけを保育園から中学校まで一貫して実施。

③重症化予防

社会的に不利な条件を抱え重症化している区民に、自宅で行える「スマホdeドック」や薬局店頭でのヘモグロビンA1c測定を実施。

○成果

これらの事業展開により、子どもや子育て世代である30代の野菜摂取量が増加。その結果、健康寿命が延伸し、平均との差を縮めることができた。



POPデザイン



ちよいサラグランプリ



健康寿命をのばそう！アワード 受賞取組

厚生労働省
スマート・ライフプロジェクト



健康寿命を
のばそう！
AWARD

野菜摂取量向上活動「ラブベジ®」プロジェクト

受賞者 味の素株式会社（東京都中央区）

受賞年度 第10回（2022年） 厚生労働大臣 最優秀賞

「野菜をもっととろうよ！」をスローガンに産学官連携で活動 SNSやメディアを積極的に活用し生活者の行動変容を促進

○概要

味の素株式会社は、2020年に新たに「事業を通じて食と健康の課題解決」をビジョンとして掲げ活動を開始。名古屋支社で取り組んでいた「ラブベジ」プロジェクトに着目、全国的な食と健康の課題の一つである野菜摂取量不足の解決策として、2020年6月より日本全国での取組を開始。

○取組

多様な主体と連携したエコシステムの構築や野菜摂取量向上の啓発。また、地域メディアやSNS等で発信。

○成果

生活者への野菜摂取の重要性の啓発、エリアの食特性や食文化に合わせたおいしく、簡便な野菜レシピの提供。



「ラブベジ®」Web サイト

健康寿命をのばそう！アワード 受賞取組

厚生労働省
スマート・ライフプロジェクト



健康寿命を
のばそう！
AWARD

小さな会社でもできる健康経営 ～体重記録と毎日野菜もう一皿の習慣化からスタート～

受賞者 三幸土木株式会社（愛知県日進市）

受賞年度 第5回（2016年） 厚生労働省健康局長 優良賞

小さな会社でもできる健康経営

○概要

社員80余名の建設業を営む同社は創業100周年に向けて「体重記録と野菜をもう一皿プラスの習慣化」を取組の第一歩として、健康経営を目指すことにした。社員が健康に働き、65歳を過ぎても安定収入を得る環境は、社員の安心、そして会社の健全経営につながるという考えに基づく。

○取組

- ・毎日の個人取組：体重記録と健康目標のチェック（〇×をオリジナル健康アプリに記録）
- ・会社での取組：月1回の健康ミーティング
- ・自社農園サンコーファームで採れた野菜を社員に無料配布
- ・扶養配偶者に対し野菜レシピを毎月の給料明細に添付
- ・3か月に1回程度キッチン付レンタルスタジオで料理教室兼懇親会を開催

○成果

- ・体重記録票に野菜摂取の記録を合わせる仕組みは、日々の野菜摂取を意識するきっかけになるとともに、野菜レシピ配布を通じ、家族への波及効果も生まれた。
- ・体重記録・健康目標チェックの優秀者には賞品を授与し、日々の健康チェックの習慣化に向け、会社が積極的にサポートをしている。



健康寿命をのばそう！アワード

主たる評価項目

- スマート・ライフ・プロジェクトの方向性と合致している。
- 取組による変化や結果が明記されている。
- ファクトとなる数値やエビデンス情報がある。
- 国民への健康意識啓発効果がある。
- 計画・実施・評価・改善といったPDCAサイクルの仕組みを取り入れている。
- 創意工夫により行動変容を実現している。
- 他の企業・団体・自治体が活用できるヒントがある。
- 継続的な取組がである。
- 革新性や社会に対する提案性がある。
- ICTを活用した取組である。
- 健康日本21（第3次）の目標達成に資する取組を重点的に評価（女性の健康：骨粗鬆症、生活習慣病のリスクを高める量の飲酒、適正体重。睡眠：十分な睡眠時間の確保、睡眠による十分な休養）※令和7年度追加



令和7年7月1日（火）から募集を開始しています！

- 募集期間 令和7年7月1日（火）～8月31日（日）
<https://kenet.mhlw.go.jp/slp/award/index>

応募対象

生活習慣病予防の啓発活動及び健康寿命をのばすことを目的とする、優れた取組を行っている企業・団体・自治体
※令和6年9月1日～令和7年8月31日までに実施された活動を対象とします。



まとめ

- 令和6年4月から開始した健康日本21（第三次）の栄養・食生活に関する目標の一つとして、「野菜摂取量の増加」を掲げ、目標値として1日350g以上（令和14年度）を設定。
- 日本人の野菜摂取量の平均値は、男性：262.2g、女性：250.6gであり、この10年間でみると減少傾向。
- 令和7年度食生活改善普及運動では、農林水産省にも御協力いただき、「まずは毎日、あと1皿ずつ野菜と果物をプラスしてみましよう」をメインテーマとして運動を展開。

御清聴ありがとうございました