

## 大分大学生協 ベジチェックを利用した健康増進の取り組み

第12号  
(通算565号)



[健康と安全]

### 取り組み概要

日時：1/30.1/31.2/1  
場所：大分大学生協食堂 B-Foret 内  
参加者数や組合員の反応：  
3日間で258名の方に参加していただきました。

背景や概要：  
1人暮らしも多い大分大学生が日常的に自分たちの食生活や健康について考えるきっかけを提供したいという想いで執り行いました。

ベジチェックを用いた組合員の健康意識形成

### POINT.1

### アルパチと併用して健康を意識



ベジチェックだけではなく、組合員の認知度も高いアルパチ（アルコールパッチテスト）も使用することで組合員にとって立ち寄りやすいブースにしました。

自分の体の特性や健康状態について知るきっかけを複数の視点から一度に体感してもらうことで、計測したその場だけでは終わらず、継続的に自分たちの健康に対して意識が向いてほしいという想いで行いました。

### POINT.2

### 野菜摂取レベルの可視化

自分たちが、目標に対して自分と周りの大学生がどれだけ野菜接種をしているのかを可視化しました。またシールの色によって属性分けをする（一人暮らしの有無やミールカードの有無など）ことによって、それぞれの相関関係が見えてくるような工夫をしました。

このような工夫は自分だけではなく大学生全体として野菜接種不足を認識して、周囲の人との話をして他の組合員の健康増進に対する意識形成にもつながると考えています。



### POINT.3

### 当日参加したいと思われるような工夫点



まずは野菜摂取量について考えてもらったうえで、そのあとにも意識がつながるように野菜ジュースの配布を並行して行いました。それに加えて摂取レベル上位を掲示することで、友達と一緒にチャレンジしてみたいという空気づくりを行いました。

ただ多くの人が並んだ場合には機材自体の回転率の問題もあり、待っている間に時間が無くなり測定できないケースもあったため、回転率の向上と待ち時間の工夫を行う必要性は求められると思います。