

ニュースリリース

**野菜摂取量推定機「ベジチェック®」とウェアラブル血圧計「HeartGuide®」で
鉄道現業で働く従業員の健康づくりを支援
野菜摂取と血圧測定の実践化で生活習慣改善を推進**

カゴメ株式会社（代表取締役社長：山口聡 本社：愛知県名古屋市、以下カゴメ）とオムロンヘルスケア株式会社（代表取締役社長：荻野勲、本社：京都府向日市、以下、オムロンヘルスケア）は、様々な業種や環境で働く方の健康維持・促進や意識改革を目的に、東急株式会社・東急電鉄株式会社（以下、東急）の乗務員、駅係員、鉄道技術職など鉄道現業で働くシフト勤務の社員およびスタッフ社員に協力をいただき、野菜摂取と血圧測定の実践化を通じて生活習慣改善を推進する企画（以下、本企画）を10月2日～11月5日に実施しました。

オムロンヘルスケアと東急は、カゴメが推進する「野菜をとろうキャンペーン」における重要施策『企業・団体との野菜摂取推進プロジェクト』の参加企業です。

本企画では、カゴメの野菜摂取量推定機「ベジチェック®」とオムロンヘルスケアの腕時計タイプのウェアラブル血圧計「HeartGuide®」を使って、対象期間中、参加者の推定野菜摂取量と勤務形態ごとの血圧変化の特徴を調査しました。本企画により、食生活の大切さや毎日の健康管理に対する意識が高まって行動変容を促し、野菜摂取量が増えたことをベジチェックで推定できました。



野菜摂取量推定機 ベジチェック®

皮膚のカロテノイド量を測定することで、野菜摂取レベルと推定野菜摂取量を表示します。LEDを搭載したセンサーに手のひらを当て、数十秒で測定が完了することから、利用者がその場で結果を見ることができる簡便さが特徴です。



ウェアラブル血圧計 HeartGuide®

職場や外出先など気になるときに、いつでもどこでも手軽に血圧を測定できる医療認証を取得した腕時計サイズのウェアラブル血圧計です。血圧は食事や運動、ストレスなど、環境や体の状態変動します。専用アプリで血圧データを管理することで、自分の血圧の状態が分かります。

【概要/結果まとめ】

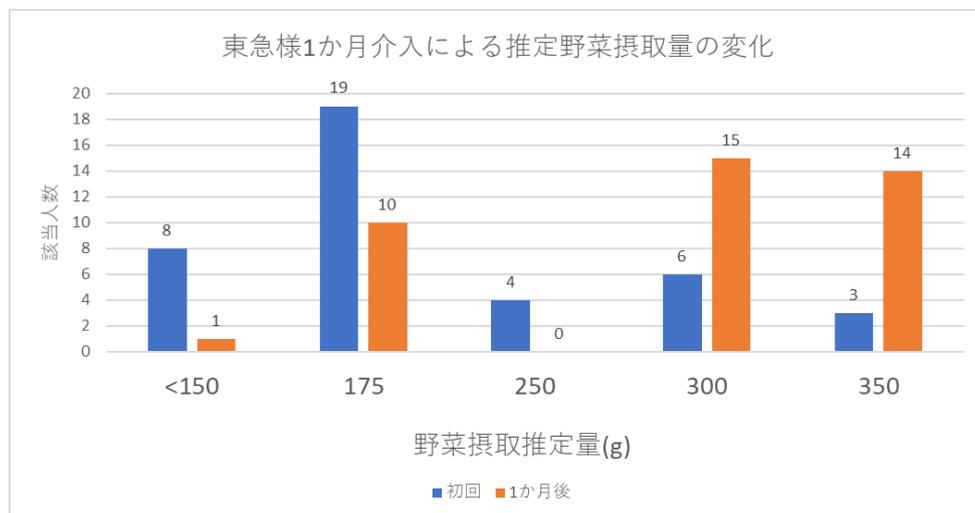
- 参加者：東急株式会社・東急電鉄株式会社 40名
鉄道現業社員 25名（25才～40才男性）
本社社員 15名（29才～58才、男性6名/女性9名）

■実施期間：2020年10月2日～11月5日 1か月間

- 取り組み内容：
 - ①毎日の野菜飲料摂取
 - ②毎日の血圧測定（朝晩と日中数回）
 - ③ベジチェック測定（初日と最終日に測定）

■ 野菜摂取に関する結果：

開始時は推定野菜摂取量 175gの方が最も多かったが、1か月後には300gが最も多く、次は350gであった。



* ベジチェックは皮膚のカロテノイド量を測定し野菜摂取レベルを推定します。

カロテノイドは主に緑黄色野菜に含まれます。体格、体質等により、同じ量の野菜を摂取していても、野菜摂取レベルや野菜摂取推定量が異なることがあります。あくまでも目安とお考えください。

* 野菜飲料は原料野菜の全成分を含むものではありません。

主な感想

- ・ これからも野菜を食べようと思った
- ・ 野菜を意識して食べるようになった
- ・ 食生活が健康に大きく影響することが良く分かった。
- ・ 食べたいものだけを食生活はもう良くないと思うようになった
- ・ 野菜を意識する習慣がついた。塩分もより気を付けるようになった

■血圧測定に関する結果

鉄道現業社員の血圧平均は、本社社員より高かった。(男性での比較)

主な感想

- ・ 心理的ストレスを感じたときに血圧が高くでた印象がある
- ・ 泊まり勤務時は高くなる傾向がある。
- ・ 寝起きや食事前後に変化が大きかった
- ・ 睡眠不足時に血圧がやや高かった
- ・ 今までは朝に血圧測定をしていたが、1日を通して測ることですぐいぶん変動していることが分かった。
- ・ 血圧を毎日測ることはなかったので、意識付けになった

【参考】野菜をとろうキャンペーン「企業・団体との野菜摂取推進プロジェクト」



カゴメは、日本の野菜不足解消を目的として、2020年1月から「野菜をとろうキャンペーン」を展開しております。厚生労働省が推進する「健康日本21」では、成人1日当たり野菜350g以上の摂取が推奨されていますが、平成21年～30年の「国民健康・栄養調査」(厚生労働省)では平均約60g不足しております。この活動では「野菜をとろう あと60g」をスローガンとして、一人でも多くの方に、従来の摂取方法にはとられない、前向きで楽しい野菜摂取方法を提案してまいります。

本活動の一環である「企業・団体との野菜摂取推進プロジェクト」では、キャンペーンの趣旨にご賛同いただいた19の企業・団体との協働により、野菜をとることの大切さや魅力を伝えてまいります。

<報道機関様向けのお問い合わせ先>

カゴメ株式会社 経営企画室 広報グループ 北川 TEL: 03-5623-8503