



# ベジメータ使用者のアンケート結果（1）

Copyright © Longevity Link Japan Corporation. All rights reserved.

## 農林水産省本省職員「野菜摂取量の見える化」の取組参加者（2022年9月）

- 事後アンケートでは413人から回答があり、質問「ベジメータで野菜摂取状況を継続して測定しましたが、いかがでしたか」（複数回答）に対し、「野菜摂取量が可視化されるのが良かった」「自分の食生活を振り返った」が5割を超えるなど、本取組については好意的意見が多かった。
- また、質問「来年度も測定機器の設置を希望しますか」に対し、「より長い期間の設置を希望する」「今回と同様の期間の設置を希望する」「どちらかと言えば設置を希望する」を合わせると9割を超えるなど、継続して設置を希望する意見が多かった。

### ▶質問「ベジメータで野菜摂取状況を継続して測定しましたが、いかがでしたか」に対する回答（複数回答）

ベジメータで野菜摂取状況を継続して測定	人数	割合
1 野菜摂取量が可視化されるのが良かった	236	57.1
2 自分の食生活を振り返った	210	50.8
3 面白かった楽しかった	170	41.2
4 野菜摂取に対する意識が変わった	156	37.8
5 モチベーションの維持になった	110	26.6
6 スコアが上がるのが嬉しかった	49	11.9
7 変化がみられず残念だった	35	8.5
8 変化が大きく正確性に欠けると思った	16	3.9
9 面倒だった	16	3.9

### ▶質問「来年度も測定機器の設置を希望しますか」に対する回答

来年度の測定機器の設置意向	人数	割合
1 より長い期間の設置を希望する	202	48.9
2 今回と同様の期間の設置を希望する	88	21.3
3 どちらかと言えば設置を希望する	95	23.0
4 あまり設置を希望しない	23	5.6
5 全く設置を希望しない	5	1.2







# ベジメータ使用者のアンケート結果（2）

Copyright © Longevity Link Japan Corporation. All rights reserved.

主な内容	主な回答
取組の感想	見える化することで日々の料理のモチベーションが上がりました／これまでは健康のためとは思っても漠然と食事をしていましたが今回の件で食生活を見直す機会をいただきました／気軽に野菜の摂取量を可視化できて面白かった／仕事帰りに測定している人を絶えず見かけたのでとてもよい取組だったのではないかと思います／野菜不足を客観的に理解でき野菜を摂ろうという意識に繋がったと思います／野菜の中でも緑黄色野菜を多く摂取するよう心掛けたところ数値が上がったのでうれしかったです／健康診断と同時に実施いただけたことで取り組みやすかった／自分の野菜摂取量の少なさを自覚してはいたものの数値を目の当たりにして悲しい気持ちになりました／自分も含め周囲の職員も野菜の摂取量が可視化されることによって周りの職員と話題にするし意識が高まって面白かった／測定後に野菜や果物を1品多く摂取しようなど考えるようになりました
取組への要望	来年度と言わず常設してもらえると野菜の継続的な摂取に関する意欲が期待できると思う／機器の設置場所を複数にしてほしい／通年で設置してもいいのではないのでしょうか／野菜の取り過ぎによるデメリットも示してほしい／通年で設置することで省外から来る方も測定できるので農林水産省らしさもアピールできて非常に良いと思います／可視化されるのがとても分かりやすいのでまた設置して欲しいです
取組の応用	スコアが高い人は短期共済掛金や健康保険料が安くなるような制度的な仕掛けにつながられると（思わず野菜を食べたくなる人間が増加して）良いのではないかと思います／職員だけでなく人がたくさん集まる場所に設置したら面白いのでは／手軽に測定できるため学校やスーパー等に設置することにより野菜の摂取量を意識する人が増えるように思いました／野菜摂取の見える化は健康意識の醸成に繋がりどんなPRよりも農産物の販促に繋がると思うので多くの方が身近な場所で使えるようになると良いと思う／食育の観点から学校等で測定できると若い時から野菜を食べることにもっと関心が向くのでは／大変面白くてためになる取組なのでイベント出展などの取組を拡大していただけると国民的な食生活の改善につながって素晴らしい取組になると思います
その他	最初の導入画面がよくわからなかった／IDが分からず往生した／機器の操作がやや分かりにくかった





# ベジメータ使用者のアンケート結果（3）

Copyright © Longevity Link Japan Corporation. All rights reserved.

## 横浜市港南区役所職員「野菜摂取量改善試験：3か月間」の参加者（2020年11月）

### ▶ベジメータで野菜摂取状況を継続して測定しましたが、いかがだったでしょうか？

- ・効果が判定できるのではげみになった。
- ・野菜を摂ろうという意識付けになった。
- ・いつもより、野菜を食べるようになった。
- ・毎回数値が上がるのが楽しみになった。
- ・モチベーションに繋がりがよかったです。
- ・数値が客観的にわかるので励みになりました。
- ・意識が少し上がったように思います。
- ・上がっていく数値がやる気になった。
- ・毎回数字が高くなるので、維持するためのモチベーションが保たれた。
- ・日常生活において意識して行動した結果が実際にスコアとして視覚化されるので、モチベーションが向上し、継続的に取り組むことができた。
- ・上がるとうれしくなった。
- ・数値が上がるので続けることができました。
- ・野菜を摂る様、心がけるようになった。
- ・指を挟むだけで測定できるのが不思議です。頑張りが数値としてでるのは、やりがい、自分の状態が確認できて参考になりました。
- ・可視化される方がわかりやすいし、やる気が出る。
- ・足りないと思っていたら下がっていた。目に見えてわかるのも良い。期間が1か月毎なのが、わかりやすくてよい。
- ・野菜摂取について意識を高く持てるようになりました。
- ・日常の生活のチェックができ、良かったです。
- ・野菜を摂ることへのモチベーションの一環となり、よいと思います。
- ・数値でみることで、振り返りができてよかった。
- ・よい目標ができた。
- ・数値に見えると自分の摂取量が明白になってよかった。
- ・継続して比較できるのがよい。
- ・測定値をキープできるようにこころがけするようになりました。
- ・自分の生活の様子が数値として表されていることで、励みにも目標にもなりました。

