

## ベジチェック®選手権のルール説明

### <ベジチェック選手権の概要>

3～5人でグループをつくっていただき、10月26日の「土手町コミュニティパーク」での測定会での結果から12月13日までの間に、グループのみんなで野菜摂取を意識した食生活を実践していただき、どの程度ベジチェックの数値が上がったかでグループの順位を決めます。上位チームには素敵な賞品も用意していますので、ぜひご参加ください。

#### 1. エントリーする

- 専用フォームから、グループの代表の方が申し込みを行なってください。



←専用フォーム

#### 2. 「野菜をとりう」アプリ（無料）をご自身のスマホにインストールする

- 各アプリストアからダウンロード、インストールをお願いします。



iPhoneの方は  
こちら



Androidの方は  
こちら

#### 3. 10月26日開催の「あと70g野菜を食べようセミナー」に参加する

- 10月26日の午後1時から、土手町コミュニティパークで実施するセミナーにご参加ください。このセミナーの中で、ベジチェックの数値を上げる「コツ」などもお伝えいたします。
- ベジチェックを測定し、結果をアプリに登録する。（この時の測定値が皆さんのスタート時の値になります。）

#### 4. 野菜摂取を意識した食生活を12月の測定まで続ける

- セミナーの内容等も参考にいただき、野菜摂取を意識した食生活を実践してください。ちなみに、ベジチェックの値は過去1ヶ月程度の野菜摂取量を反映しますので、日々の食生活が大切になります。

#### 5. 市内各所に設置しているベジチェックで、12月7日～13日に測定を行う

- 選手権の期間は12月13日までです。そのため、終了前の1週間の間にベジチェックの測定を行い、**結果をアプリに登録してください。**なお、ベジチェックの設置場所は、セミナーの際にもお伝えいたします。

#### 6. 結果発表と表彰式

- グループ全員の数値をもとにグループごとにポイントを計算し、その結果を令和7年1月に市のホームページで発表します。
- 令和7年2月中旬「ヒロロ」で開催予定のイベントの中で表彰式を行います。ぜひご参加ください！

#### ★ 順位はどのように決めるの？

- 個人のポイントをまず計算します。（測定値の高さと伸びしろの双方を考慮します。）  
[個人ポイント] = [最終週の測定値] + ([最終週の測定値] - [10/26の測定値]) × 3  
例えば10/26が3.5、12月の測定値が5.0だった場合は、 $5.0 + (5.0 - 3.5) \times 3 = 5.0 + 4.5 = 9.5$ となります。
- グループのポイントは、個人ポイントを足して人数で割った平均値とします。
- 選手権最終週に測定が行なわれなかった場合は、もっとも新しい測定値をその方の最終結果として採用します。もしも、10/26の測定値しかなかった場合は、その数値が最終結果になります。

※ 10月26日のセミナーの際に、あらためてルールをご説明しますので、ご不明な点があれば質問してください。皆さまのご参加をお待ちしています。