



野菜足りていますか？ みんなでベジチェック[®] 測定会！

将来の健康のためには、今の食生活がとても大事！

しかし実は、ほとんどの人が目標の“1日350g”の

野菜が足りていないんです…

そこで！あなたの野菜摂取量を数値でチェックして
その結果に合わせたアドバイスで、

健康力をレベルアップしよう！

〈ベジチェックとは？〉



推定野菜摂取量を見える化
できる機械のセンサーに
手のひらを30秒あてるだけで
測定できます。

★第1回目★ 戸畑キャンパス 保健センター前
工大祭 10月11日（土） 10：00～14：00

★第2回目★ 戸畑キャンパス 生協前スペース
10月15,16日 11:30～13:30

★第3回目★ 女性セミナーと同時開催！
12月19日（金） 11：30～14:00

注目！！



12月19日（金） 14:40～16:00

女性のヘルスケアセミナーを開催！

★産婦人科医をお招きします！

※詳細は後日、LCU等でお知らせいたします

ぜひ、皆さんにとっても役に立つセミナーになっています！
皆様のご参加お待ちしております！



主催 〈お問い合わせ先〉 九州工業大学保健センター
協賛：北九州市保健福祉局 健康推進課

