

【八王子市の健康課題】

野菜摂取量の状況 (H29東京都民の健康・栄養状況)
(20歳以上)

目標
350g

現状
305g

約45g
足りない

食塩摂取量の状況 (H29東京都民の健康・栄養状況)
(20歳以上)

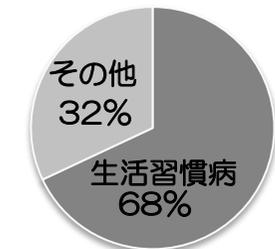
目標
男性8g
女性7g

現状
9.7g

1~2g摂り
すぎている

八王子市の健康課題は生活習慣病

死因別死亡率



H30/八王子市保健所年報より

- 1位 悪性新生物(がん)
- 2位 心疾患
- 3位 肺炎
- 4位 脳血管疾患

コレステロールや
血圧、血糖値の高
値が影響していま
す！

食事が大切！

以上の課題から
この4つを軸に健康応援店の取組みを行う

野菜

減塩

食事量

情報発信

【健康応援店の紹介】

*健康応援店の紹介は八王子市ホームページ等で行います。



ホームページをご確認ください！

【登録の方法】

～登録までの流れ～

- ①申請書を保健所へ提出
- ②内容確認・店舗訪問
- ③登録
- ④ツール配布

申請書、変更
届は保健所で
配布または、
HPからダウン
ロードできます。

※登録内容の変更

「登録内容変更届」をご提出ください。
詳しくは下記までお問い合わせください。

いま「外食・中食」に期待が!!

いつでもどこでも簡単に好きなものを食べることが出来る時代。働き盛りの世代や一人暮らしの人等にとって、「外食」と惣菜や弁当などで購入して食べる「中食」が食生活には欠かせないものです。一方、食の安全、安心とともに健康志向で食生活に関心を持っている人も増えています。

しかし、「外食は太るイメージがある」「外食は野菜が少ないよね」などの声があります。自分にあった食事が選べて、安心して食事ができること、楽しいひと時を過ごせるなど外食や中食に今期待が高まっています。

【お問い合わせ】

八王子市保健所 健康政策課
八王子市旭町13-18
042-645-5112 (直通)



はちおうじ食育キャラクター
「はっちくん」

今、飲食店の皆様の
力が必要です！
一緒に市民の健康を
サポートしませんか？

はちおうじ 健康応援店 (店舗向け取組案内)

はちおうじ健康応援店とは？

八王子市では「自分で、家族で、地域で笑顔あふれる健康なまちづくり」のために、市民一人ひとりが自身の健康や身体に関心を持ちながら、健康寿命を延ばしていくことを目標としています。

そのためには、個人の努力だけでなく、地域の飲食店の協力が必要です。八王子市民の健康づくりにご協力をお願いします。

八王子市

はちおうじ健康応援店 取り組み内容

1.野菜摂取

- ①ベジファーストの推奨（きのこ・海藻含む）
- ②野菜たっぷりヘルシーメニューの提供
- ③八王子産野菜の使用

2.減塩

- ①薄味サービス
- ②減塩に関する備品の設置

3.食事量の調整

- ①主食の少なめサービス
- ②おかずの少なめサービス

4.健康情報の発信



どれか1つでも取組めばOK!

【野菜摂取】

①ベジファースト（きのこ・海藻含む）

- 食事の最初に野菜（きのこ・海藻）を食べることで、血糖値の急上昇を防ぎ、肥満、動脈硬化予防の効果があります。
- 野菜料理の先出し、野菜から食べるよう声掛けなどをお願いします！



②野菜を多く使ったメニューの提供

- おおよそ1食あたり120gまたは単品のおかずで70gの野菜料理の提供をお願いします。
- ※おおよそ上記の量（g）を含んでいれば、サラダだけでなく、煮物、小鉢、汁物などどんな料理でも構いません。
- ※「健康日本21」目標値では、きのこやいも類、海藻は野菜に入りませんが、食物繊維が多く入っているので、生活習慣病予防になります。ぜひ御活用ください。
- ※成人における野菜摂取量の目標値は1日350gです。現状は75g不足しています。（子どもの摂取量に規定はありませんが、野菜はしっかり摂ることが大切です。）

③八王子産野菜の使用

- 八王子市で採れた野菜を使った料理を提供することです。



【減塩対策】



①薄味サービス

- 薄味を希望する方に薄味で料理を提供するサービス。（お客さんとコミュニケーションをとって、薄味を調整してください。）

- ※正確な塩分量は計算する必要はありません。
- ※お店の味を大切にしながら取り組んでいただけだと思います。

②減塩に関する備品の設置

減塩につながるグッズの設置をお願いいたします。

例

- ・減塩調味料の設置（減塩しょうゆ）
 - ・減塩対策ボトル
 - ・穴あきレンゲ
 - ・お皿
- など どれか1つでもOKです！



※その他減塩グッズがあれば、お知らせ下さい。

《隠れ塩分とは?》

塩分は調味料だけでなく、食品に潜んでいる隠れた塩分もあります！
隠れ塩分が多い食品としては、加工食品や魚のすり身などがあります。
また、甘いと思われる物でも、塩分が含まれている食品もあるので要注意です。

隠れ塩分（例）



ちくわ
(1本)
0.5g



ハム
(3枚)
1.5g



あんぱん
(1個)
0.7g



【食事量の調整】



①主食の少なめサービス

以下のどちらかの形式で主食を少なめにするサービス。

- (1) 希望のあった方にのみ、主食の量を少なめにして提供する。
- (2) 通常の半量以下サイズの主食メニューの設置と提供が可能。（例：小盛りサイズのごはんが選べる等）

②おかずの少なめサービス

以下のどちらかの形式で主食を少なめにするサービス。

- (1) 希望のあった方にのみ、主菜や副菜の量を少なめにして提供する。
- (2) 通常の半量以下サイズの主菜や副菜メニューの設置と提供が可能。（例：半量サイズの天ぷらの提供、餃子の個数を減らしたメニュー等）

【健康情報の発信】

健康情報に関するツールを設置することです。ツールは保健所より配布します。全てのツールを活用していただくなくても取組可能です。



＜ツールの内容＞

- ・卓上三角柱POP
野菜・減塩・健康課題について紹介。
- ・ポスター
各店舗が取り組んでいることを店内に掲示。
- ・ステッカー（はちおうじ健康応援店）
- ・利用者向け健康応援店案内カード
- ・健康応援店通信
他店舗の取り組みや保健所からの健康情報を年に数回お渡しします。店舗に置いていただき、お客さんに配付の協力をお願いします。