

はちおうじ健康応援店に関する配布ツール

ツール	使用目的	配布枚数等
(1)ステッカー (15 cm × 15 cmまたは 12.5 cm × 12.5 cm)	市民へ登録店であることを周知するため	店舗に1枚(必須) ※はちおうじ健康応援店・八王子市完食応援店の両方に取り組む店舗は緑のステッカー
(2)ポスター デザイン① (A3・B5)	市民向け周知、事業及び店舗の取組みを周知するため	(1)または(2)のうち、各サイズ10枚まで(任意) (両方のサイズのお渡し可)
ポスター デザイン② (A3・B5)	市民向け周知、事業及び店舗の取組みを周知するため ※野菜たっぷりヘルシーメニューの内容が記載可能	
(3)市民向け周知カード (B5の1/3サイズ)	事業の市民向け周知のため	1店舗30枚まで(任意)
(4)卓上三角柱POP (B5三つ折り)	健康情報の発信のため	「健康情報の発信」項目に取り組む店舗 1店舗10枚まで

<デザイン>

(1) ステッカー

▼健康応援店のみに参加の店舗



▼はちおうじ健康応援店・八王子市完食応援店の両方に参加の店舗



(3) 市民向け周知カード

はちおうじ健康応援店

「こんな取り組みをしている飲食店です！」
(以下の項目に1つ以上取り組んでください。)

- 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
 - ③八王子産野菜の使用
- 減塩**
 - ①薄味サービス
 - ②減塩に関する備品の設置
- 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
- その他**
 - 健康情報の発信

※店舗の取組み内容は店員にお声掛けください！

※店舗の取組みは八王子市ホームページからチェック！

はちおうじ健康応援店 緑
八王子市

八王子市の健康課題は生活習慣病

死因別死亡率
そのうち52%が生活習慣病

HSDI(生活習慣病予防)率

※今から実践！野菜摂取の減塩など食事多量摂取していただきませんか？健康応援店をご利用の際は、奥のメニューのサービスをご活用ください！

※「今から実践！減塩ワンポイント」『かける』より『ちよつとつける』へちよつとした工夫で体をご大切に！

八王子市保健所 健康政策課
TEL: 042-645-5112
FAX: 042-644-9100

(表面)

(裏面)

(2) ポスター

はちおうじ健康応援店

野菜の摂取や減塩などの取組を行っています！

野菜摂取

- 八王子産野菜の使用(季節により異なる場合があります)
- ベジファーストの推奨(きのこ、海藻含む)
- 野菜たっぷりヘルシーメニュー提供

減塩

- 薄味サービス
- 減塩に関する備品の設置

食事量 **その他**

- 主食の少なめサービス
- 健康情報の発信
- おかずの少なめサービス

※店舗の取組み内容は、店員にお声掛けください。詳しくは店員にお声掛けください。八王子市ホームページでもご覧いただけます。

八王子市

はちおうじ健康応援店

野菜の摂取や減塩などの取組を行っています！

野菜摂取

- ベジファーストの推奨(きのこ、海藻含む)
- 八王子産野菜の使用(季節により異なる場合があります)
- 野菜たっぷりヘルシーメニュー提供

減塩

- 薄味サービス
- 減塩に関する備品の設置

食事量 **その他**

- 主食の少なめサービス
- 健康情報の発信
- おかずの少なめサービス

※店舗の取組み内容は、店員にお声掛けください。詳しくは店員にお声掛けください。八王子市ホームページでもご覧いただけます。

八王子市

デザイン①

デザイン②

(4) 卓上三角柱ポップ

はちおうじ健康応援店

八王子市の健康課題は生活習慣病

生活習慣病は適切な食事などの生活習慣が原因です！

その他32%

生活習慣病68%

生活習慣病を予防するには野菜・塩分を中心に食事を意識することが大切です。

生活習慣病や血圧、コレステロールが高い方は特に気をつけましょう！

健康応援店がみなさんの健康を食事からサポートします！

今から実践！減塩！

減塩のポイントはちよつと減らすこと

減塩ワンポイント

醤油やソースは『かける』より『ちよつとつける』

野菜・きのこで減塩

野菜・きのこは減塩ポイント！

→野菜やきのこなどに含まれる「カリウム」が塩分排出

薬味や香りのある食材を使って美味しく減塩！

薬味・・・ねぎ、しょうが、みょうが、わさび等
香りのある調味料・・・酢、ラー油等

しっかり食べよう！

野菜350

1日に野菜を350g以上食べましょう！

※平均で1日45g不足しています。(20歳以上)

※2023年度野菜の消費量は、消費量に対して1割の消費量で約100gが不足です。

＜野菜の効果＞

- 高血圧予防
- コレステロール値の改善
- 肥満予防
- 腸内環境の改善

今から実践！野菜から食べよう「ベジファースト」

- 血糖値の急上昇を防ぐ
- 肥満を防ぐ
- 動脈硬化の予防

八王子市 保健所 健康政策課