

募集

# はちおうじ健康応援店

## はちおうじ健康応援店とは

八王子市では「自分で、家庭で、地域で笑顔あふれる健康なまちづくり」を目指し、健康寿命の延伸に向けて生活習慣病の予防に取り組んでいます。そこで、飲食店の皆様の協力のもと、市民の方の健康を応援する「はちおうじ健康応援店」事業を行います。保健所と一緒に八王子市の健康づくりを行いませんか？

## はちおうじ健康応援店取り組み項目

下記のうちどれか1つに取り組むことができればOK！

### 1、野菜摂取

#### ベジファーストの推奨(きのこ・海藻含む)

野菜の先出し、野菜から先に食べるよう声掛け

#### 野菜たっぷりヘルシーメニューの提供

野菜120g程度を使用したメニューまたは、野菜70g程度のサラダや小鉢のメニューがある

#### 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の提供

八王子市の健康課題は生活習慣病です！  
血糖値や血圧、コレステロールなどが影響しています。野菜や塩分に気を付けることが大切です！

### 2、減塩

#### 薄味サービス

お客さまからご要望があった場合、薄味にするサービス

#### 減塩に関する備品の設置

穴あきレンゲ、減塩醤油、滴下型醤油さしなど



はちおうじ食育キャラクターはっちくん

### 3、食事量の調整

#### 主食の少なめサービス

お客様から要望があった場合、主食の量を少なめにして提供または、通常の半量以下サイズの主食メニューの設置及び提供するサービス

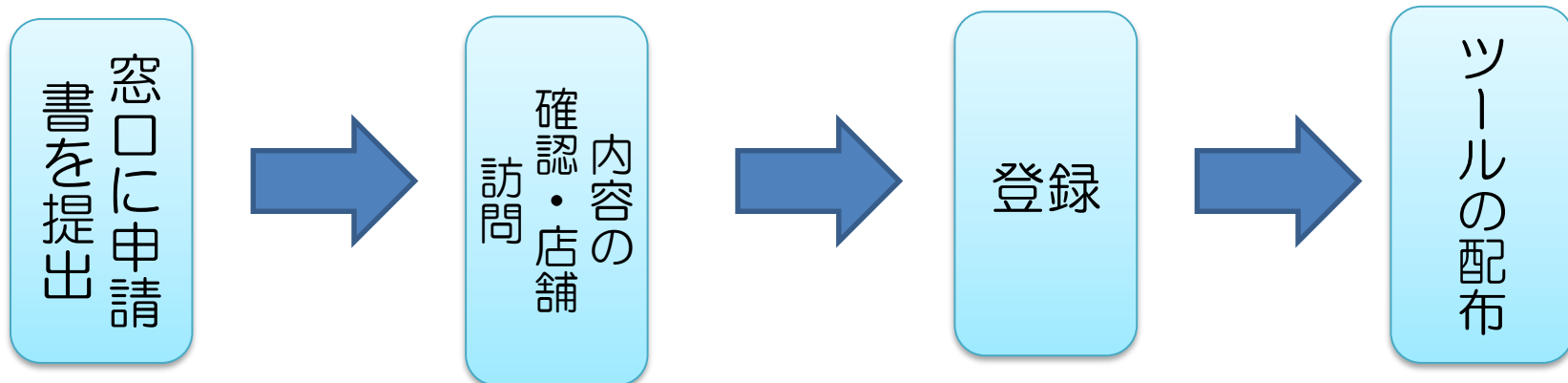
#### おかずの少なめサービス

お客様から要望があった場合、主菜や副菜の量を少なめにして提供または、通常の半量以下サイズの主菜や副菜メニューの設置及び提供するサービス

### 4、その他

#### 健康情報ツールの設置 (保健所が配布する卓上三角柱POP等)

# 申し込み方法・登録までの流れ



申請書はHPからダウンロードまたは保健所でも配布。

申し込み期間: 通年。毎月10日までの申請で、翌月から開始。

## 登録店舗は！！

八王子市のホームページに店舗情報を掲載！

「健康応援店ステッカー(登録店証)」等をプレゼント！

健康応援店に参加して、八王子市の健康を支えませんか？

## 登録については、保健所が協力します！

【協力内容】

- 健康情報の発信に関するツールの配布（三角柱POP等）
- 事業の取組方法について、マニュアルの配付
- ホームページ等で健康応援店を紹介
- はちおうじ健康応援店通信で取り組みの工夫や方法を紹介
- 取組方法等の相談

（例：野菜のメニューに関して、減塩の方法）

等

ご不明な点がございましたら、お気軽に下記までお問い合わせください

【お問い合わせ先】

八王子市健康医療部（保健所）保健総務課

042-645-5112（直通）

