



減塩ポテトサラダ (KOMART 相良店)



野菜炒め (居酒屋 つま恋)

ヘルシーなのにおいしい

おいしい「ヘルシーメニュー」で健康づくり
市では、健康課題である高血圧者や喫煙者数の減少を目標に取り組んでいます。

ヘルシーメニュー推進事業協力店舗の紹介

現在の認定店は6店舗で、市のホームページなどでも店舗を紹介しています。(「牧之原市ヘルシーメニュー」で検索)さまざまなサービスを行っていますので、皆さんぜひ利用してください。



居酒屋 つま恋 (静波)

▶ドレッシングを別添えや半分に減らすことができる▶1食分で野菜が120グラム以上使われているメニューの提供「野菜炒め」



カジュアルイタリアン&創作フレンチ エツナ (雲山)

▶1食分で野菜が120グラム以上使われているメニューの提供「ランチのサラダ&オードブルパー」▶ランチタイムの完全禁煙▶市が提供する健康情報の提供



KOマート 相良店 (波津)

▶減塩コーナーの設置、「減塩ポテトサラダ」の販売▶施設内の完全禁煙▶市が提供する健康情報の提供



スーパーラック 相良店 (波津)

▶減塩コーナーの設置▶市が提供する健康情報の提供



ダチョウ牧場の中のカフェ つなぐ (静波)

▶ドレッシングを別添えや半分に減らすことができる▶1食分で野菜が120グラム以上使われているメニューの提供「プレートランチ」▶施設内の完全禁煙▶市が提供する健康情報の提供



ペンション むぎわらぼうし (相良)

▶漬物、汁物を除くことができる▶かけしょうゆ、またはメニューに減塩しょうゆの使用を選択できる▶ドレッシングを別添えや半分に減らすことができる▶1食で野菜が120グラム以上使われているメニューの提供「魚の甘酢あんかけ」、「小松菜とエリンギのごま和え」▶減塩コーナーの設置▶ランチタイムの完全禁煙▶市が提供する健康情報の提供

減塩コーナーの設置▶ランチタイムの完全禁煙▶市が提供する健康情報の提供

そこで、新たに市が減塩などによる高血圧予防の食事提供や、建物内禁煙などに協力できる店舗を募集し、「ヘルシーメニュー推進事業協力店舗」として認定する取り組みが始まりました。「ヘルシーメニュー」を推進する協力店舗が増えることで、皆さんが気軽に健康づくりに取り組むことができ、健康

への意識向上や食生活の改善につながります。
【協力店舗の要件】
次の①から③のいずれかに取り組んでいる店舗を、「ヘルシーメニュー推進事業協力店舗」として認定しています。事業に協力できる店舗がありましたら健康推進課まで問い合わせください。

①飲食店▶減塩メニューの提供▶漬物や汁物を除くことができる▶かけしょうゆまたはメニューに減塩しょうゆの使用を選択できる▶ドレッシングを別添えや半分に減らすことができる▶1食で野菜が120グラム以上使われているメニューの提供(芋類は含まない。海藻の使用は20グラム程度

まで)
*希望店には市の管理栄養士が提供メニューの栄養価計算を行う。
②小売店▶減塩コーナーの設置
③共通▶受動喫煙防止への配慮、施設内の完全禁煙、ランチタイムの施設内完全禁煙、市が提供する健康情報の提供(健診や講演会など)

「お得」と「おいしい」健康企画

市民の皆さんの健康づくりを応援するための「まきのはら健康マイレージ事業」と「ヘルシーメニュー推進事業」がスタート。皆さんが手軽に健康づくりに取り組み、「お得」と「おいしい」を楽しむことができる健康企画です。

問い合わせ 健康マイレージ : 健康推進課 山村 ☎0024
ヘルシーメニュー : 健康推進課 大岩 ☎0024

お得な商品が当たるかも



「健康マイレージ」でお得な商品がゲット
健康マイレージは、皆さんの健康づくりを応援するポイント制度です。ポイントは、日々の運動や食事などの生活改善、健康診断の受診、健康講座やスポーツ大会、ボランティア参加な

ど、健康づくり活動を行うことでためることが出来ます。一定のポイントを集めると、対象店舗でサービスを受けることができたり、「2千円分お食事券」や「イチゴ」、「ギフトセット」などお得な商品が当たる抽選に参加できるなどの特典を受けることができます。

「事業の流れ」

- ①パンフレットの取得
皆さんかや相良保健センターなどで配布。また、市ホームページからもダウンロード可能。
パンフレットに付いているポイントカードを切り取り使用。
- ②ポイント貯める
健康づくりを実践し、ポイントカードに記入。詳細はパンフレットを確認。
期間は平成29年6月1日(日)から12月31日(日)まで。
- ③ポイントカードを提出し、「お得」をゲット!
40ポイントためたら、皆さんかまたは相良保健センターへカードを提出。
ポイントカードと「ふじのくに健康いきいきカード」を交換します。また、先着120人にペットボトルリンクをプレゼント。
さらに、抽選ではお得な商品が当たる。(抽選会は2月に予定)
ポイントカード交換受付期間は、平成30年1月31日(日)まで。

ふじのくに健康いきいきカードについて

県内の「ふじのくに健康いきいきカード」協力店(約900店舗)でカードを提示すると、さまざまなサービスが受けられます。協力店舗については、市ホームページ(市内の店舗のみ)や県ホームページに掲載しています。カードの有効期限は発効日から1年間です。協力していただける店舗や企業を募集しています。協力店となり店舗に専用のポスターを掲示することで、「健康づくりを応援している企業」としてイメージアップを図ることができます。サービス内容は協力店が独自に決めることができます。詳細は健康推進課まで問い合わせください。

