

【重点取り組み】

「健康づくりを地域みんなで取り組みます」

食を通じた健康づくりの取り組みは、外食・中食でも野菜がたっぷり食べられるような健康に配慮したメニューの提供の推進等を行います。

たばこ対策の取り組みは、職場や飲食店、公共施設等における禁煙・分煙に向けた環境づくりを推進します。

情報発信については、発信手段だけではなく、内容も工夫し関心を持ってもらえるように検討します。



やっち

1. 食を通じた健康づくりの取り組み

(1) 「野菜たっぷり認定メニュー」推進事業について

野菜たっぷりの食事を摂ることは、生活習慣病の発症予防と重症化予防のために大切です。

外食でも「野菜がたっぷり食べられる八千代市」をめざし、野菜たっぷりメニューコンテスト（平成26～28年度）を開催、平成29年度からはコンテスト形式から通年メニューを募集する「野菜たっぷり認定メニュー推進事業」として、野菜を食べやすい環境づくりに努めてきました。

6か年にわたる認定メニューの推進を経て、認定メニューの知名度も上がり、提供店舗は和食・洋食・中華・カフェなど様々なジャンルの飲食店に広がりました。

令和元年度は、野菜たっぷり認定メニューを提供する飲食店を対象に状況調査を実施し、新たに野菜たっぷり認定メニュー周知用（右記）リーフレットを作成しました。

八千代市には野菜をたっぷり食べられるお店がたくさん！

野菜、食べに行こう。

八千代市内 27 店舗の「野菜たっぷりの認定メニュー」をご紹介します！

生活習慣病を防ぎ健康を維持するために、1日あたり必要な野菜の量はなんと**350g!!**
八千代市では、外食でも野菜をたっぷり食べられるよう1食あたり120g以上の野菜を使ったメニューを推奨しています。

八千代台地区			
あいちゃん 広唐揚げ ミックスそば 八千代台東 1-7-1 047-482-8380	うまいかみ うどん入り 八千代台東 5-2-1 047-409-6108	イタリア食堂 Tutti PASTA PRANZO (パスタランチ) 八千代台東 5-2-1 047-409-6108	イタリア食堂 イル・ソレー ピザ・パスタ イタリア産生ハムと彩り野菜のペペロネーリ 八千代台北 1-10-1 森田第二ビル1階 047-409-2338
いごい店 喫茶 Rio 日替わりランチプレート 八千代台南 1-1-10 047-750-1512	ちよとび ちよとびのり巻きそば 八千代台南 1-1-10 047-750-1512	ジメタ ジメタのり巻き 八千代台南 1-1-10 047-750-1512	大ごや どり傘を巻くご飯 八千代台南 1-6-8 047-483-1828

作成：八千代市健康づくり課 令和2年3月

野菜たっぷり認定メニューとは…
八千代市内の飲食店が提供している以下の3つの要件を全て満たすメニュー

- ① 主食・主菜・副菜が揃っている
- ② 1食 120g以上の野菜を使用している
- ③ 概ね年間を通じて提供している

(2) 「八千代カレー」について

野菜たっぷり認定メニューを契機に飲食店との関係性構築に繋がりました。平成29年度からは「八千代を食で盛り上げ隊」が主催するイベント、八千代カレーに「野菜たっぷり八千代カレーを作ろう！」の講座を登録させていただきました。

この講座を通して、若い世代に生活習慣病予防を伝える機会となりました。

(主催講座3回、依頼講座1回、参加者40人)

調理実習で作った
野菜たっぷり八千代カレー

2. たばこ対策の取り組み

(1) たばこの健康への影響についての周知

世界禁煙デーに合わせて、たばこの健康への影響についてのリーフレットを保育園・幼稚園等の保護者に配布しました。また、生活習慣病予防等をテーマとした講座やパパとママの子育て教室で、たばこの健康への影響や禁煙のサポートについて伝えました。

(2) 喫煙防止教育について

たばこに関心を示す前の教育が重要なため、保育園・幼稚園等の協力により、喫煙防止教育を実施しました。

(保育園・幼稚園・認定こども園 27園)

【内容】

- ・年長児(5歳)に「グッバイ!モクモク王様」の紙芝居の読み聞かせを行った後、保護者にリーフレットを配布



喫煙防止教育の様子

(3) 受動喫煙防止対策について

厚生労働省が作成した世界禁煙デーのチラシ(下図①)を講座等で配布し、受動喫煙の害について伝える機会をもちました。また、千葉県による受動喫煙防止キャンペーンとして、夏にはうちわ(下図②)を、冬にはカイロ(下図③)を講座や保健センターの窓口で配布し、周知啓発を図りました。



3. 情報発信についての取り組み

(1) やちよ健康情報メールの配信

広報やちよに掲載しきれない情報をタイムリーに市民のメールアドレスに発信しています。

(登録者数 5,531人)

がん検診や特定健康診査、講座の案内のほか、日々の健康づくりに役立つ情報や感染症の状況、季節の健康情報を定期的に配信しました。(計 36 回配信)

(2) イベント等での健康情報の発信

- ・八千代どんと祭で健康情報のリーフレットを配布しました。

(検診・喫煙・こころの健康等の情報)

- ・成人式で飲酒に関するリーフレットを配布しました。

新成人にお酒との上手な付き合い方を周知するため、飲酒の際に気をつけることや、アルコール分解体質を調べるための自宅でできるパッチテストを紹介するリーフレットを配布しました。

(3) 健康増進普及月間における運動の普及啓発について

9月の健康増進普及月間に、成年世代の運動を推進するためのポスターを掲示しました。(市役所・保健センター・総合生涯学習プラザ・八千代市内の東葉高速鉄道の駅・東京成徳大学・商工会議所・社会福祉協議会)

