

あなたのお店も

# 健康づくり応援店

になりませんか？

## 「健康づくり応援店」とは？

青森市内にある飲食店等で、食を通じた健康づくりに取り組んでいるお店のことです。市では「健康づくり応援店」として登録していただいた飲食店等にステッカーを交付し、広く市民の皆さんにお知らせしています。



登録対象店は…

飲食店（一般食堂、レストラン、喫茶店）、弁当屋、惣菜店  
百貨店・スーパーマーケット、学生・社員食堂 等

登録は  
無料！

**登録の基準** 次の①～⑦の取組のうち、1つ以上を実施しているお店

### 1 バランスメニュー



主食、主菜、副菜がそろっており、1人前当たりの食塩相当量が3g未満のメニューがある

### 2 おすすめ朝食メニュー



午前9時以前に提供する朝食メニューで主食、主菜、副菜がそろっているメニューがある

### 3 野菜たっぷりメニュー

(①～②のうち1つ以上の実施でOK！)

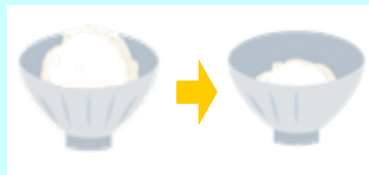


①1人前120g以上の野菜を使っているメニュー

②1品80g以上の野菜を使っているメニュー

### 4 ヘルシーオーダー

(①～③のうち1つ以上の実施でOK！)



① エネルギー控えめオーダー  
(ごはんやおかずの量を調整できるなど)

### 5 栄養成分表示

	幕の内弁当 エネルギー-670kcal たんぱく質19.0g 脂質24.4g 炭水化物120.8g 食塩相当量3.2g		カレーライス エネルギー-862kcal 食塩相当量4.0g
	ひじき煮 エネルギー-122kcal 食塩相当量1.2g		

おすすめメニュー（1品メニューでも可）の栄養成分表示をしている

◆栄養計算できないが表示をしたいというお店は、保健所栄養士が計算しますのでご相談ください。



② 塩分控えめオーダー  
(卓上ではなく別添え、減塩調味料の選択など)

③ 脂肪控えめオーダー  
(卓上ではなく別添え、オイルの選択など)

### 6 スマートミールの認証



「健康な食事・食環境」認証制度において、スマートミール※1を継続的かつ健康的な環境で提供している店舗・事業所として認証を受けていること

※1 健康づくりに役立つ栄養バランスの取れた食事のこと。一般社団法人健康な食事・食環境コンソーシアムが審査・認証を行っています。

◆メニュー作り相談に、保健所栄養士が応じますので、ご相談ください。

### 7 健康情報の掲示



市が提供するバランス食や減塩等のチラシやPOP等を掲示し、市民への情報提供を行うこと

◆健康情報POP等を提供しますので店内等に掲示をお願いします。

# 「健康づくり応援店」に登録するためには

## STEP : 1 「健康づくりを応援する取組」を決定

★表面の①～⑦のうち、お店に対応できる取組を選んでください。(①～⑥のうちいずれか1つは必須、複数可)

## STEP : 2 登録申請書の提出

- ★必要事項を登録申請書に記入し、下記問合せ先へ提出してください。
- ★登録申請書は下記問合せ先で配布のほか、青森市ホームページからもダウンロードできます。



青森市ホームページ  
<http://www.city.aomori.aomori.jp/>

青森市 検索

二次元コードはこちら



トップページ  
↓  
市民のかた  
↓  
健康・福祉  
↓  
健康・医療  
↓  
健康づくり  
↓  
食生活改善・栄養  
↓  
健康づくり応援店

## STEP : 3 登録完了・ステッカーの交付

- ★取組内容を確認後、登録決定通知とステッカー等を交付します。
- ★ステッカーはお客様から見やすい場所に掲示してください。
- ★登録内容に変更が生じた場合は、下記問合せ先に御連絡ください。

このステッカーが  
登録店の目印！



## STEP : 4 登録した取組をお店で実施

- ★青森市のホームページ等で、お店の取組を広く市民に情報提供します。  
(お店の同意があった場合のみの掲載となります。)

### 【登録申込み・問合せ先】

青森市保健所 健康づくり推進課 成人保健チーム  
〒030-0962 青森市佃2丁目19番13号(元気プラザ内)  
E-mail [genki-plaza@city.aomori.aomori.jp](mailto:genki-plaza@city.aomori.aomori.jp)

TEL : 017-718-2942  
FAX : 017-743-6276

