

事例 4

港区「外食の場を活用した健康づくり:健康づくり協力店事業」 ～ 元気食 MINATO ～

事例提供者：武見 ゆかり委員

1. 概要

東京都港区は、東京都内でも最も飲食店数が多い地域（平成15年現在 約14,000店）である。また、夜間人口約16万人に比べ、昼間人口が約80万人と非常に多いことから、健康日本21地方計画である「健康みなと21行動指針」においても、在住者だけでなく、在勤者も視野にいたした健康づくりを推進しようとしている。

その具体的な取組みの1つとして、外食の場を活用した健康づくり事業をしている。15年度に保健所が、外食関係の団体代表者、飲食店オーナーシェフ、住民代表、学識経験者、行政内関係各課からなる健康づくり協力店事業推進協議会を立ち上げ、事業の目的、推進方法などを検討してきた。



2. 元気食 MINATO 店ガイドラインの作成

その結果、元気食 MINATO という推奨店のネーミングを決め、推奨店として登録するためのガイドライン（案）を作成した。ガイドラインは、下記に示すとおり、1) 健康メニュー（バランスメニュー、脂肪控えめメニューなど）を提供しているか、2) 健康サービス（ハーフポーションの選択、油脂の種類を選択、など）を実施しているか、3) 健康空間（受動喫煙防止対策）を提供しているか、4) その他お店独自のサービスがあるか、以上の4つの柱からなり、このうち1)～3)については必ず1項目以上を満たすことを条件とした。

さらに、健康メニューの1つ1つについては、具体的な基準を、必ずクリアしてもらった必須条件と、できれば実施して欲しい推奨事項に分けて設定した。例えば、バランスメニューでは、定食・コ

元気食 MINATO モニター店 サービスメニュー

わたしの店では、次のような健康メニューをご用意しています

1. 港区推奨健康メニュー

- お客様の健康づくりに役立つメニューをお届けします。
- バランスメニュー（主食・主菜・副菜がそろっています）
 - 低カロリーメニュー
 - 脂肪控えめメニュー
 - 塩分控えめメニュー
 - 野菜たっぷりメニュー

2. 健康サービス

- お客様のご要望にお応えします。
- ハーフポーション（半量サイズ）を選べます
 - 主食の量や種類を選べます
 - 油脂の種類を選択できます
 - 調味料、甘味料を選べます
 - ソースやドレッシングは別添え可能です
 - 栄養成分表示があります
 - アレルギーに配慮したメニューがあります
 - アレルギー表示があります

3. 健康空間

- 受動喫煙防止対策を実施しています。
- 禁煙
 - 完全分煙
 - 非喫煙者への配慮を行っています

4. お店独自のサービス

- お客様のご要望に応じ、独自サービスをご用意しています。
- 食材厳選メニューをご用意しています
 - 高齢者対応メニューが可能です
 - 乳幼児対応が可能です
 - 調理法を選べます
 - バリアフリーになっています
 - その他（ ）

元気食MINATOは、港区に登録する健康づくりに積極的なお店の総称です。美味しく食べて幸せになっていただくために、こんなメニュー、サービスがあったらと思うことをどうぞお店にお伝えください。

ース料理で、主食・主菜・副菜がそろふこと、脂肪エネルギー比 25%以下、カロリー表示があることが必須条件であり、推奨事項として、野菜 120g 以上であることを加えた。脂肪控えめメニューでは、定食・コース料理、丼、皿料理において、脂肪エネルギー比 25%以下、または、料理に油脂を使用していないことを必須条件とし、推奨事項としてカロリー表示を加えた。野菜たっぷりメニューでは、単品では野菜 80g 以上、定食では野菜 120g 以上を必須とし、カロリー表示と野菜 7種類以上使用を推奨事項とした。これらの基準は、現場で調理に携わる委員（ホテルの料理長、オーナーシェフたち）の意見を全面的に取り入れ、かつ健康づくりの視点から望ましいものとした。

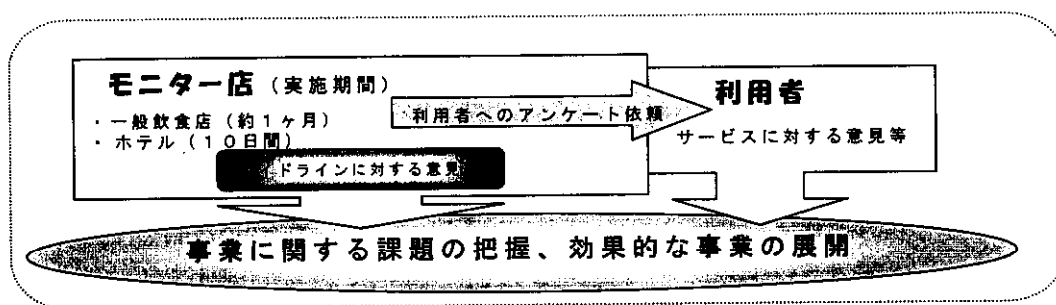
3. 平成 16 年度本格実施に向けて、モニター店を実施

以上のようなガイドライン（案）に基づいて、15 年度 11 月～1 月にモニター店 19 店（飲食店 9 件、区内ホテル 10 件）の協力を得て、実現可能性を検討し、ガイドラインの見直し決定を経て、16 年度より「健康みなと 21」推進の一環として本格的に事業展開を行っていく。

4. 事業の特徴

本事業の特徴は、栄養成分表示を全面に押し出した取組みではなく、栄養成分表示はあくまで健康サービスの 1 つ、選択肢の 1 つとして位置づけ、利用者にとってよりわかりやすく、健康的な環境で、健康的な食事の選択ができるための条件づくりを重視した点にある。また、店の特徴や方針に応じて、柔軟な対応ができるよう、緩やかなしぼりのガイドラインとした点にある。

モニター店には、モニター実施期間中（一般飲食店は約 1 ヶ月、ホテルは約 10 日間）に、こうしたサービスに対する利用者のニーズ調査（アンケート）も実施してもらい、1000 件を超える回答を得た。また、実施したモニター店の店長からは、ガイドラインに対する意見や、健康づくりに視点を置いた食事の必要性等に関して、インタビューを実施した。その結果、約 6 割以上のモニター店では、行政と連携してこうした取組みを実施することにメリットがあるという回答が得られた。また、モニター店のうち、1 件（ホテル）では、アンケート協力者やヘルシーメニュー利用者に独自のサービスとしてコーヒーを無料サービスしたところ、売上が伸びたとの報告がみられた。



一方で、モニター店が選択した健康メニューは、ほとんどが野菜たっぷりメニューであり、他の健康メニューへの展開をどう推奨していくか、などの今後の課題も明らかになった。

16 年年頭に、区が 16 年度の事業計画をプレス発表したところ、すでに全国紙の新聞 2 社が、この事業を社会面等でとりあげるなど、マスコミの関心も高いことがわかった。このことから、港区という地域特性、すなわち飲食店数が全国一多く、しかも、いわゆる有名店や流行りの店が多いという特性を生かし、こうした事業の意義を社会全体に普及する方向で事業展開を行っていく予定である。

事例 5

世田谷区における食を通じた健康づくりのための食環境整備事業（地域、学校、民間との協働事業）

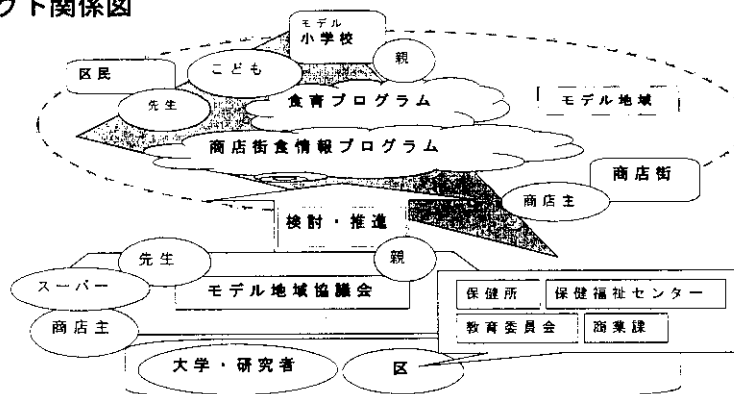
事例提供者：阿部 晃一氏

ぱくぱく健康キッズ&タウン

1. 概要

地域、学校、大学・研究機関が協働し、地元商店街、地域住民と連携して地域全体で食の健康づくりを推進するための協働事業である。それぞれの主体が目的を認識・共有し合いながら事業を進め、行政（保健所）は地域のまちづくりを、学校は食育・総合学習を、大学・研究機関は調査研究を、地元商店街にとっては商店街活性化を推進するためのプロジェクトである。

プロジェクト関係図



2. 事業内容

- ①ベースライン調査の実施、②食育プログラムの実施、③商店街からの情報発信
- ④健康的な食物提供、⑤小学校と地域をつなぐ活動、⑥地域へのPR活動、⑦協議会の実施

スーパーと子どもが設計した「ぱくぱく弁当」



プロジェクトに参加しているスーパーと子どもたちが設計し、商品化した弁当

主食・主菜・副菜をイメージした「食レンジャー」



健康を意識しながら商品を選択するよう、主食・主菜・副菜をイメージしたキャラクター

ここでコミュニケーションが生まれている



商店街に貼ってある子どもたちが作った旬の食材のポスター



食の組み合わせについて学習する保護者

事例 6

板橋区における健康づくり協力店事業 (栄養成分表示、健康に配慮したメニュー提供)

事例提供者：高松 まり子委員

1 内容

板橋区では、健康いたばし21計画の一環として飲食店業者等のご協力を得て、区民の健康づくりや生活習慣病の予防のための健康管理の一助となるよう、適正な栄養情報を提供する「健康づくり協力店」制度を実施している。

「健康づくり協力店」とは①店の代表的なメニューにエネルギー量やその他の栄養成分を表示し、さらに②健康に配慮したメニューを提供することなどに取り組んでいる店としている。

(1) 対象店舗

そば屋、寿司屋、一般飲食店、喫茶店、弁当・惣菜店、給食施設等。

(2) 登録までの手順

「健康づくり協力店」を希望の飲食店等は保健所又は健康福祉センターに相談。栄養士が店舗を訪問し、栄養計算から栄養成分表示、登録まで業者と打ち合わせを行い、店の希望や雰囲気合わせた表示物を作成し登録する（無料）。

(3) 「健康づくり協力店」になると

- ・ 健康づくり協力店ステッカーを交付
- ・ 区内25ヶ所の公共施設に設置している実施店案内ファイルに掲載
- ・ 区のホームページで紹介
- ・ 栄養アドバイザー（在宅栄養士）が年1～2回栄養・健康メモを届けるとともに、表示物のメンテナンスのために巡回訪問
- ・ 年1回、飲食店向けのメニュー開発のための講習会を実施
- ・ 永年協力をいただいた個人及び団体を対象に、表彰制度あり



ファイル例



表示例

日替わり弁当の栄養価

エネルギー (キロカロリー)	タンパク質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食塩 (g)
581	24.6	11.7	96.5	5.4

2 実施主体 板橋区保健所保健サービス課

連携している機関、団体等：

- ・生活衛生課、商工課
- ・食品衛生協会、商店街、料理飲食組合…飲食店等への事業の普及啓発
- ・在宅栄養士会…「協力店」巡回（区委託）

3 実施状況

平成 15 年 12 月までの実施協力店の登録数は約 240 店となっている。

平成 16 年 1 月に、店の営業状況や地図がわかる「健康づくり協力店ガイドブック」を作成、発行。

健康づくり協力店 ガイドブック



<p>5 (そば) 田丸庵</p> <p>〒350-4-10 3501-2212 AM11:00~PM3:00 PM5:00~PM8:30 いす16席 座敷8席 水廻り 郵政三田線板橋区役所駅前より徒歩3分 ランチタイムメニュー有</p>	<p>6 (そば) 寿司辰</p> <p>成増4-13-25 3539-5908 AM11:30~PM2:00 PM4:00~PM10:00 いす8席 座敷18席 水廻り 東武東上線成増駅より徒歩10分 ランチタイムメニュー(デザート付)有</p>	<p>7 (そば) 大橋屋</p> <p>成増2-21-4 3530-0642 AM11:00~PM8:00 いす30席 水廻り 有楽町線成増駅より徒歩1分 蕎麦を半分にした「ミニ蕎麦」各種有</p>	
<p>8 (そば) 長寿庵</p> <p>本町18-8 3961-2421 AM11:00~PM8:30 いす15席 座敷8席 水廻り、1/1~1/3 郵政三田線板橋本町駅前より徒歩4分 ランチタイムメニュー有 (PM2:00まで)</p>	<p>9 (そば) よし昌 (よし昌)</p> <p>成増2-19-12 3969-1301 AM11:00~PM2:00 PM5:00~PM9:00 いす15席 座敷13席 なし 郵政三田線板橋駅より徒歩3分 コース料理、ランチメニュー有、子供用イス、基本席有</p>	<p>10 (そば) 小梅寿司</p> <p>成増台4-30-7 3533-1700 AM11:30~PM2:00 PM5:00~PM11:00 いす9席 座敷20席 水廻り 東武東上線成増駅より徒歩2分 日替りランチ(お肉、しんじょう、フルーツ付)¥1,000有</p>	<p>11 (そば) 清留賢</p> <p>双葉町13-18 3951-8180 AM11:00~PM8:00 いす16席 不定休 東武東上線中橋駅より徒歩5分 500円セット(お肉、お魚、お豆腐、お味噌汁、お漬物)¥850 ミニ蕎麦+ミニそば+うどんセット(お肉、お魚、お味噌汁)</p>

A5版、オールカラー 21ページ

内容：

- 店名・所在地・電話番号・営業時間・客席数・定休日
- 最寄り駅からの所要時間・お店のPR・おすすめメニューの写真など
- 巻末には地区別に東上線、三田線周辺各駅からの店舗の地図を掲載
- 配布場所：保健所・健康福祉センター、出張所、ふれあい館等

平成 16 年 2 月には、食品や料理の栄養成分表示の見方、活用の仕方について普及、啓発を図るため、区内中学校 2 年生の編集によるパンフレット「その目、この目でチェック²」を作成、発行。区内中学生全員に配布。

ホームページアドレス <http://www.city.itabashi.tokyo.jp/eiyo>

事例 7

群馬県下仁田町の取組

・地区組織と共にすすめる特産物を利用した糖尿病予防運動

事例提供者：群馬県下仁田町保健センター 伊原 よし江氏

1. 健康しもにた21の推進

- ・健康しもにた7カ条を全世帯へ配布
- ・栄養・食生活分野の課題

地場産業をつかった料理の普及、子どもの食育の支援、外食のエネルギー表示などの環境整備の推進。

健康しもにた7カ条

自分自身の生活をもう一度見つめ直し、家族みんなで健康づくりについて学習しましょう。

- 1. 健康は家族そろって楽しい食事から（栄養・食生活）**
 - ・朝食は抜かず、3食をしっかりととりましょう
 - ・薄味の食事で減塩にとりくみましょう
- 2. 楽しく運動習慣を身につけよう（身体活動・運動）**
 - ・自分にあった運動を生活に取り入れましょう
 - ・運動は無理なく長く続けましょう
- 3. やすらぎとゆとりあるこころの健康づくりに努めましょう（休養・こころの健康づくり）**
 - ・自分にあったストレス解消法を見つけましょう
 - ・こころにゆりをもった時は、誰かに相談しましょう
- 4. 健康のため、吸いすぎ、飲みすぎに気をつけて（たばこ・アルコール）**
 - ・未成年者の喫煙・飲酒は家庭や地域で防ぎましょう
 - ・分煙・禁煙を実践しましょう
 - ・休肝日をつくりましょう
- 5. いつまでも自分の歯、「8020」を目指しましょう（歯の健康）**
 - ・効果的なフッ化物の利用でむし歯を予防しましょう
 - ・正しい歯みがきで歯周病を予防しましょう
 - ・おやつのだらだら食いをやめましょう
 - ・年1回は歯科検診を受けましょう
- 6. 受けよう健康診断（検診）、きちんと治療（糖尿病・循環器病・がん）**
 - ・定期的に自分の健康状態を知りましょう
 - ・病気と上手に付き合いながら生き生きと元気に暮らしましょう
- 7. 心身ともに健やかな下仁田っ子を育てましょう（母子健康）**
 - ・子どもの頃から生命の大切さについて伝えましょう
 - ・育児の相談相手を持ちましょう
 - ・地域ぐるみで子どもを育てましょう

（「健康しもにた21」より） 健康しもにた21検討委員会 作成



このシンプレットについてのお問い合わせ

下仁田町保健センター
〒370-2801 下仁田町大字下仁田111-2
電話 0274-82-5490 FAX 0274-70-3013
e-mail shimohc@coeinet.or.jp

2. 地区組織の育成支援

下仁田町では、健康学習地区組織の住民が主体となって、健康づくり活動を実践している。

- ・保健推進員協議会（109人）
- ・食生活改善推進協議会（145人）
- ・生命の貯蓄体操下仁田分会（295人）
- ・紫陽花の会（125人）
- ・童謡を歌う会（80人）
- ・おにぎりの会（24人）
- ・たんぼぼの会（26人）
- ・足の健康の会（23人）
- ・さくらの会（7人）

3. 糖尿病予防活動モデル事業

町内の糖尿病患者数が増加していることから、国保中央会が実施している糖尿病予防活動モデル事業を平成13年度～15年度に実施。

1 内容

- ・糖尿病に関する基礎資料の収集・分析
- ・糖尿病予防教室の開催
- ・糖尿病友の会の育成支援
- ・特産物を利用した健康メニューの開発

2 特徴

- ・目に見える指標づくりと仲間づくり
- ・医療機関や保健所、国保連合会との連携
- ・日本糖尿病協会への加入
- ・紫陽花の会や食生活改善推進員、保健推進員など地区組織との連携
- ・発症予防と合併症予防のフォローアップ体制

3 特産物を利用した健康メニュー集の作成

- ・下仁田町の特産物でもあり、食物繊維を多く含むこんにゃく、葱、きのこなどの特産物のメニューを募集
- ・町民への普及と共に農林課で実施しているふるさと便でメニュー集を活用
- ・科学的データに基づいたこんにゃくの健康効果を、生活習慣病の予防に活用

4 特産物を利用した食環境整備の取組

(行政内の連携による多様な機会を捉えての学習の機会の提供)

特産物を利用した食環境整備の取り組み	
農林課	東京都目黒区の小学生の農村体験事業
商工観光課	ふるさとまるごと体験事業
	こんにゃく手作り体験事業
教育委員会	小中学校総合学習での取り組み
保健センター	食生活改善推進員の取り組み

5 食環境整備の今後の課題

- ・住民が主体となり、他課、他職種との連携、協働のもとに住民が元気で活性化する活動の展開
- ・こんにゃくをはじめ、おいしい野菜を再発見し、生産者と消費者の人の輪を大切に活動の展開