

# 食べて健康！プロジェクト

だれでもおいしく、かんたんに！



## プロジェクト参加団体を募集中！

このプロジェクトは、県民の皆さんが健康な食事を実践できるよう、家庭、学校、職場など社会全体で食生活について考え、実践できる食環境づくりを進める取組で、**健康長寿日本一とちぎ**の実現を目指すための県民運動のひとつに位置づけられています。

保育園・幼稚園、学校、飲食店、事業所、企業、サークル等、食に関する取組を実施していただける団体を募集しています。

## 県民の食生活の状況

野菜の摂取目標量  
350gに対して276g  
約70g足りない



食塩摂取量  
男性10.7g、女性9.1g  
目標は男性8g、女性7g未満



朝食の欠食者が年々増加、  
特に働く世代が  
食べられていない



平成28年度県民健康・栄養調査結果より

## 目標

「1日3食、野菜と食塩に留意して、きちんと食事をとる」

## 取組内容

- 野菜摂取量の増加（野菜を1皿多く食べる）
- 食塩摂取量の減少（塩辛いものを控えめにする）
- 朝食の欠食をなくす（朝ご飯を毎日食べる）など…



## たとえば・・・

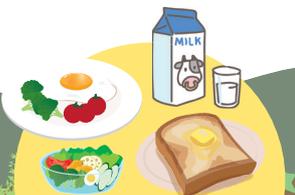
### 給食、飲食店

ランチタイムには、  
おひたしを一皿追加します



### 部活動やサークル

朝ご飯を食べてから  
運動します



### 社員食堂

お味噌汁は具たくさんで  
汁を控えめにします



### スーパー等

レンジでチンできる  
お手軽朝ご飯セットを  
販売します



## プロジェクトに参加するメリットとして

- 栃木県のホームページ（健康長寿とちぎWEB）やメールマガジンに団体名及び取組等を掲載し、広くPRできる！
- 県が配信する健康づくりに関する情報のメールマガジンを受け取れる！
- ポスターやリーフレット等の県の普及啓発資材を使える！
- 研修会等に参加することで従業員が「健康的な食生活」のヒントが得られる！

あなたのお店や給食施設、サークルなど、みんなで取り組んでみませんか？

プロジェクトのお申し込みは [こちら](#)→裏面へ

# 食べて健康!プロジェクト参加申込書 (下記へ FAX 送信して下さい)

## 健康長寿とちぎづくり推進県民会議※1 参加申込書

※1 食べて健康!プロジェクト参加団体は、健康長寿とちぎづくり推進県民会議の会員として登録されます。

年 月 日

企業・団体名			
代表者職氏名			
所在地			
ホームページ URL			
社員等の人数	人	公表可否(※2)	可・不可
連絡先	担当者所属: 電話番号: Eメールアドレス:	職氏名: FAX番号: (※3)会員メールマガジン配信	要・不要

※2 原則として、太線枠内と以下の取組宣言内容を「健康長寿とちぎ WEB」など各種媒体に掲載させていただきます。掲載を希望する場合は「可」、希望しない場合は「不可」に○を付けてください。

※3 メールアドレスは会員メールマガジン配信の他、急ぎの連絡に使用させていただきます。

## 健康長寿とちぎづくり取組宣言

「誰に」「いつ、どのくらいの頻度で」「何を」を実施するか、具体的に御記入ください。

(企業・団体名等)

は

- ( ) 野菜摂取量の増加(野菜を、1皿多く食べよう)  
( ) 食塩摂取量の減少(塩辛いものは、控えめにしよう)  
( ) 朝食の欠食をなくす(朝ご飯を、毎日食べよう)

\*上記のうち取り組むことに全て○をつけ、その他は次に記載を

について、取り組みます!

## 参加申し込み・お問合せはこちらへ

栃木県保健福祉部

電話: 028-623-3094

※以下の市町については各健康福祉センターでも受け付けています。

健康増進課 健康長寿推進班

FAX: 028-623-3920

鹿沼市、日光市	県西健康福祉センター 健康対策課(栄養難病)	電話: 0289-62-6225 FAX: 0289-64-3059
真岡市、益子町、茂木町、市貝町、芳賀町	県東健康福祉センター 健康対策課(栄養難病)	電話: 0285-82-3323 FAX: 0285-83-7003
栃木市、小山市、下野市、上三川町、 壬生市、野木市	県南健康福祉センター 健康対策課(栄養難病)	電話: 0285-22-1509 FAX: 0285-22-8403
大田原市、矢板市、那須塩原市、さくら市、 那須烏山市、塩谷町、高根沢町、那須町、那珂川町	県北健康福祉センター 健康対策課(栄養難病)	電話: 0287-22-2679 FAX: 0287-23-6980
足利市、佐野市	安定健康福祉センター 健康対策課(栄養難病)	電話: 0284-41-5895 FAX: 0284-44-1088

健康長寿とちぎづくり推進県民会議、県民運動等に関する情報はホームページで確認できます。

食べて健康プロジェクト

検索

