

あなたの健康づくりに御活用ください

健康ちば協力店

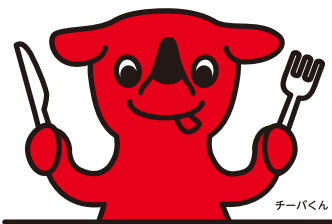
「野菜たっぷり」「食塩ひかえめ」のメニューやサービスの提供
「終日全面禁煙」から、2つ以上の取組を行っている
飲食店や給食施設等を「健康ちば協力店」として登録しています。



※取組内容の詳細は、裏面へ

このマークが目印です

健康ちば協力店
～食事から健康を応援～



千葉県

- ★外食や市販のお弁当やお惣菜を利用する時でも、野菜をたっぷり食べたい。
 - ★減塩は大切だと聞いたけど、外食が多い場合、どう食塩を控えたらいいの？
 - ★家族の食事を健康に気遣って選びたい。
- …など、

健康づくりを手軽に始める
一歩として御活用ください。

千葉県 健康ちば協力店

検索



健康ちば協力店に関する詳しい情報をホームページに掲載しています。

千葉県

健康ちば協力店の取組み

お店の取組がステッカーで表示されています。



120g以上の野菜が
食べられるメニュー又は
サービスを提供する



食塩を 3.0g 未満に
できるメニュー又は
サービスを提供する



店内終日全面禁煙

1食で1日の1/3量以上の野菜
が食べられます。

外食や市販のお弁当・お惣菜でも、食塩に
気をつけられるメニューやサービスが選べます。

ふやそう！
野菜

1日の
目標量

350g以上
(小鉢約5皿程度)

健康ちば21(第2次)目標値より

外食や市販のお弁当を利用する時にも野菜を

外食や市販のお弁当を利用する機会が多いと
野菜が不足しがちです。積極的に野菜がとれる
メニューを選ぶ、お弁当にサラダやあえ物、
煮物などを加えるなど、少し意識して選ぶこと
を心がけましょう。



へらそう！
食塩

1日の
目標量

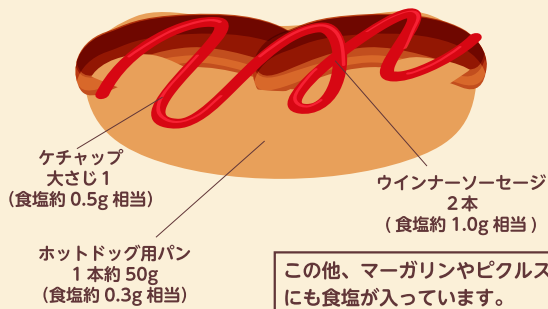
男性 7.5g 未満
女性 6.5g 未満

日本人の食事摂取基準 2020年版より

料理の中に含まれる気をつけたい食塩

食塩は様々な食材に含まれています。
栄養成分表示がある場合は、「食塩相当量」を
参考にしましょう。

(例) ホットドッグ (食塩約 1.8g 相当)



●お問い合わせは、最寄りの保健所まで

習志野保健所 地域保健課 047-475-5153

市川保健所 地域保健課 047-377-1102

松戸保健所 地域保健課 047-361-2121

野田保健所 地域保健福祉課 04-7124-8155

印旛保健所 地域保健課 043-483-1134

香取保健所 地域保健福祉課 0478-52-9161

海匝保健所 (八日市場地域保健センター) 0479-72-1281

山武保健所 地域保健課 0475-54-0611

長生保健所 地域保健福祉課 0475-22-5914

夷隅保健所 地域保健福祉課 0470-73-0145

安房保健所 地域保健課 0470-22-4511

君津保健所 地域保健課 0438-22-3744

市原保健所 地域保健福祉課 0436-21-6391

千葉県健康福祉部健康づくり支援課 043-223-2667