令和８年度運営協議会資料	議題３

地域・職域連携推進事業について

地域保健福祉課

健康増進計画(健康日本２１、健康ちば２１)を踏まえ、地域保健と職域保健の連携のもと、働く人の健康づくりに取り組んでいる。海匝保健所管内は管内市、産業保健、地域企業等の参加を得て協議会形式とし、概ね５年間程度のアクションプランを設定し事業実施している。本年度から新たなアクションプランのもと事業実施している。

１　地域と職域のうつ、ストレス対策の啓発強化：啓発ツール作成

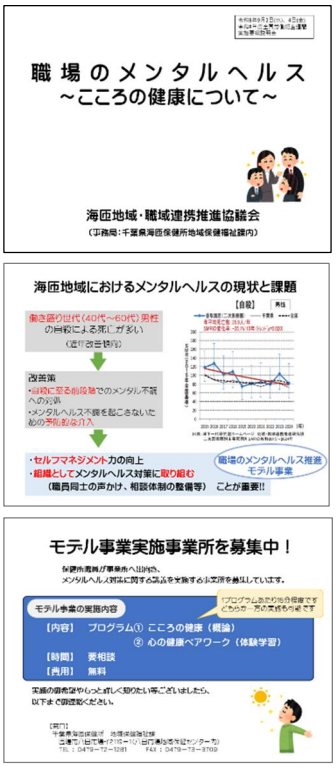
職場におけるメンタルヘルス対策の推進を行っている。従来はストレスチェックシート等印刷物の啓発媒体を主として作成、情報発信をしていたが、専門職のいない職場(事業所等)では情報の活用や事業実施が難しいとの意見が寄せられた。そこで、今期アクションプランではメンタルヘルスマネージメントに関する啓発プログラムを管内事業所等の協力を得て作成する計画である。

（１）作業部会(メンタルヘルス)の開催
　　日　時　　令和９年１～２月開催予定
（２）普及・啓発活動
・地域イベント等での啓発活動
・ここらく通信等の発行(印刷物等の媒体作成)
・メンタルヘルスマネージメントに関する啓発プログラムの作成
　⇒協力事業所でのプログラム試行：年度内開催予定

作成ツール：メンタルヘルスマネージメントに関する啓発プログラム「こころの健康(概論)」



啓発：労働衛生協会説明会での周知・啓発



２　生活習慣病予防のための食生活改善の推進：野菜たっぷり塩はー１ｇ普及定着

野菜摂取量増加促進と減塩の推進をめざして普及啓発を行っている。「野菜たっぷり塩はー１ｇ」⇒「やさ・しー・い食」を目標(スローガン)に食品事業者、県民の双方への啓発を行っている。

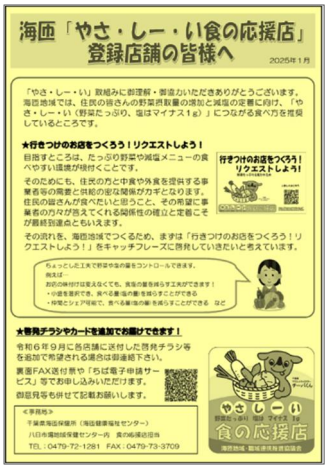
（１）やさ・しー・い食の応援店の認定
　　認定(登録)店舗数　１０５店舗
（２）普及・啓発活動
　・地域イベント等への参加　　・応援店店舗一覧(チラシ)配布
　・既認定店舗及び飲食店(食品事業者)への啓発　など
（３）作業部会(食)の開催
　　令和８年９月９日　開催

啓発

地域イベントへ参加(国保旭中央病院「病院まつり」)



既認定店舗へのお知らせ


海匝「やさ・しー・い食の応援店」登録店舗の皆様へ

2025年1月

「やさ・しー・い」取組みに御理解・御協力いただきありがとうございます。
海匝地域では、住民の皆さんの野菜摂取量の増加と減塩の定着に向け、「やさ・しー・い（野菜たっぷり、塩はマイナス１ｇ）」につながる食べ方を推奨しているところです。

★行きつけのお店をつくろう！リクエストしよう！
日頃すこしでも、たっぷり野菜や減塩メニューの食べやすい環境が続くことです。
そのためにも、住民の方と中食や外食を提供する事業者等の両者と供給の密な関係がカギとなります。
住民の皆さんが食べたいと思うこと、その希望に事業者の方々が応えてくれる関係性の確立と定着こそが最終到達点ともいえます。
その流れを、海匝地域でつくるため、まずは「行きつけのお店をつくろう！リクエストしよう！」をキャッチフレーズに啓発していきたいと考えています。

行きつけのお店をつくろう！リクエストしよう！

ちょっとした工夫で野菜や塩をコントロールできます。
例えば・・・
・お店の味付けは変えなくても、食後の塩を持ち帰ることができます！
・小皿を活用して、食べる量（塩の量）を減らすことができる　など
・容器とシェアや残して、食べる量（塩の量）を減らすことができる　など

★啓発チラシやカードを追加でお届けできます！
令和６年９月に各店舗に送付した啓発チラシ等を追加で希望される場合は御連絡下さい。
裏面FAX送付票や「ちば電子申請サービス」等でお申し込みいただけます。
御意見等も併せて記載お願いします。

＜事務局＞
千葉県海匝保健所（海匝健康福祉センター）
八日市場地域保健医療センター内　食の推進担当
TEL：0479-72-1281　FAX：0479-73-3709

やさ・しー・い 食の応援店

保健所だより


ちば

海匝保健所だより

ホームページ　https://www.pref.chiba.lg.jp/kf-kaisou/index.html

健康への第一歩
栄養成分表示を活用しよう

「栄養成分表示」は、生活習慣病予防や健康維持・増進に役立つ情報です。
表示が義務付けられている成分は、熱量（エネルギー）、たんぱく質、脂質、炭水化物、食塩相当量です。５項目以外の栄養成分が表示されていたり、「たっぷり」や「ひかえめ」などの「栄養強調表示」がされている場合もあります。

★ 肥満ややせの予防に
エネルギーは、適正な体重の維持に大切な役割をします。
体重を減らしたいときはエネルギーを少なめに、体重を増やしたいときは多めに摂りましょう。

★ 低栄養予防に
たんぱく質は筋肉や血液などをつくる栄養素です。筋力低下の防止のためにも、たんぱく質はしっかり摂りましょう。

★ 高血圧予防や減塩に
食塩相当量（ナトリウム）を摂りすぎると、高血圧や胃がんなどの原因になりますが、減ひかえすぎた方の工夫でおいしく食べることができます。
＊１日の食塩相当量の目標量（成人）
男性：7.5ｇ未満　女性：6.5ｇ未満

栄養成分表示について詳しく知りたい方は…
消費者庁ウェブサイト「【栄養成分の方向け】栄養成分表示の活用について」を掲載ください。

＜問合せ先：地域保健福祉課＞

＜表示例＞
栄養成分表示（100g当たり）
熱量　380 kcal
たんぱく質　7.0 g
脂質　30.0 g
炭水化物　45.0 g
食塩相当量　2.0 g

表示の単位
表示単位は、商品ごとに異なります。
例：100ml当たり、１個当たり、１袋当たり、１本（30g）当たり

内容量と照せてチェック
100g当たり熱量380kcalで、内容量が１袋220gの商品の場合、１袋全部食べたときの熱量は760kcalになります。

行きつけのお店をつくろう！リクエストしよう！

やさ・しー・い食の応援店

○やさ・しー・い食の応援店とは

やさ しー い 食の応援店
野菜たっぷり 塩は マイナス 1g

このステッカーが目印です！



やさ・しー・い食の応援店とは？

※ やさ・しー・い(野菜たっぷり、塩はマイナス1g)食べ方ができる以下のような取り組みを ひとつ以上 行っているお店です。

①健康情報等を提供しているお店
②1食当たり野菜を120g以上使用したメニューを提供しているお店
③野菜(含カット野菜)または野菜の惣菜を販売しているお店
④地元産の野菜料理を提供または販売しているお店
⑤野菜摂取量増加に向けた取り組みがあるお店
⑥1食当たりの食塩相当量が3g以下のメニューを提供しているお店
⑦食塩を控える取り組みがあるお店

「海匝地域・職域連携推進協議会」が募集、認定しています。