

五泉市の16%の人しか知らないなんて、もったいない！！

## 「健康づくり支援店」は働き盛り世代を応援します♪

◎健康づくり支援店は、情報・メニュー・サービスなどで、お客様の健康づくりを応援するお店です。  
今回は、その中から五泉市内の2店舗をご紹介します。

### 中国飯店 南龍

五泉市で食べられる本格中華で、がっつり食べたい時も、野菜が食べたい時も満足できるメニューがいっぱい。栄養成分表示があり、栄養バランスが良く主菜が4種類から選べる「中華ワンプレートベジランチ」が好評。

親子に伝わる味をご賞味あれ！！



### マリエール レストランブレス

ゆったりとした時間の中で味わう、プレミアムな日に食べたい、セットメニュー。女性に嬉しい小盛りサービスや、事前の連絡でお年寄りに配慮したメニューの提供もできます。柄沢シェフ(右写真)は、なんと工業高校を卒業して料理の道に入った異色のシェフ！四季折々のプロジェクトでレストランメニューを考案します。



五泉市の働き盛りの方々へ、健康づくりにもっと関心を持ってもらいたいですね。  
五泉市東蒲原郡医師会 佐藤副会長 (佐藤医院)



他にも、五泉市内には55店も健康づくり支援店があるんだ！HPで見よう！



# 健康づくり連絡調整会議で健康づくりを検討しています

五泉市役所や新潟地域振興局健康福祉部では医師会、歯科医師会、商工会議所、健康づくり支援店、食生活改善推進員などの関係機関の方々と「働き盛り世代の健康づくり」について話し合い活動しています！健康づくり支援店の活動や、ヘルシー通信の発行もこの取組の一環です。

減塩で野菜たっぷり  
を推奨しよう！

健康づくり支援店を  
増やしたいね

糖尿病や高血圧予防は  
若い頃から大切！



健診を気軽に受けやすく  
しよう！

子どもの頃から塩分に  
注意が必要よね！

① 五泉市健康増進計画も  
知って欲しいな

## 出前講座をご活用ください！

～「楽しく」「体験して」健康について学びます～

新津保健所では、ご希望のある事業所へ訪問し、生活習慣病予防のための講話(食事、運動、たばこ、メンタル等)を行っています。社員のみなさんの健康づくりに、ぜひお役立てください。

◎内容：応相談 ◎費用：無料 ◎時間：応相談

東蒲原郡商工会女性部のみなさんへ「ロコモ予防でいきいき元気！伸ばそう健康寿命」をテーマに出前講座を行った様子をご紹介します。内容は、①食事②お口の健康③運動の3方向からアプローチする自身の健康づくり。写真は、動画に合わせて運動している様子です。みなさん、笑いながら楽しく出来ました。

終了後は、「『自分の体は自分で守る』ことの大切さを強く感じました」「日頃の生活で少しずつ、気をつけて取り入れていきたいと思った」などアンケートに寄せられました。



本紙へのご意見・ご感想などお待ちしております。

また、本紙で取り上げてほしい話題や紹介したい健康づくりに関する取組などありましたらご連絡ください。

発行：新潟県新潟地域振興局健康福祉部地域保健課（新潟県新津保健所） 電話：0250-22-5174

五泉市健康福祉課健康づくり係 電話：0250-43-3911

阿賀町健康福祉課健康推進係 電話：0254-92-5763

電子メール：ngt112220@pref.niigata.lg.jp（新潟県新津保健所）

バックナンバーはこちら：[http://www.pref.niigata.lg.jp/niigata\\_kenkou/1356860545502.html](http://www.pref.niigata.lg.jp/niigata_kenkou/1356860545502.html)

