

資源物			燃えないごみ・粗大ごみ		
真崎、村松北、舟石川中丸、外宿2	1日・8日 15日・22日	外宿1	12日・26日	真崎、村松北、権現山寮、真砂寮、原子力機構(荒谷台)	1日・15日
船場、照沼	1日・15日	内宿1、亀下	6日・13日 20日・27日	原子力機構(長堀)、長堀寮、舟石川3、外宿1、外宿2、竹瓦	4日・18日
原子力機構(長堀・荒谷台・箕輪)、須和間、フローレスタ須和間	4日・11日 18日・25日	百塚、内宿2、豊岡、舟石川3竹瓦	6日・20日 13日・27日	緑ヶ丘、南台、豊岡、亀下	5日・19日
緑ヶ丘	4日・18日	舟石川2	7日・14日 21日・28日	百塚、豊白、内宿1、内宿2	7日・21日
白方	11日・25日	南台、川根	7日・21日	白方、岡、原子力機構(百塚)	8日・22日
舟石川1、原子力機構(百塚)	5日・12日 19日・26日	豊白	14日・28日	舟石川1、船場	11日・25日
宿、押延、岡	5日・19日	※各回収日の午前7時から8時30分までに出してください。		宿、川根、照沼、押延、須和間、フローレスタ須和間、原子力機構(箕輪)	12日・26日
燃えるごみ ※祝日の収集も行います。			舟石川2、舟石川中丸		14日・28日
真崎、村松北、白方、宿、岡、原子力機構(箕輪・百塚・荒谷台)、真砂寮、権現山寮、南台、緑ヶ丘、押延、須和間、川根、照沼、豊岡、亀下、フローレスタ須和間					(毎週)月・木曜日
舟石川1、舟石川2、舟石川3、舟石川中丸、百塚、豊白、原子力機構(長堀)、長堀寮、外宿1、外宿2、船場、竹瓦、内宿1、内宿2					(毎週)火・金曜日



- ① 栄養成分表示
- ▼ エネルギーや食塩相当量の表示がある
- ② ヘルシーメニュー
- ▼ 野菜がたっぷり食べられるメニューがある

「いばらき健康づくり支援店」はあなたの健康づくりを応援しています!

- ③ ヘルシーオーダー
- ▼ カロリーや油が気になる方のために、主食の量が調節できる、または半量メニューがある
- ▼ 塩分が気になる方のために、減塩しようゆやポン酢がある、またはソースなどが別添えできる
- ▼ かみにくい、飲み込みにくい方へ、食べやすい工夫をしている
- ④ 食事バランスガイド表示
- ▼ メニュー表にコマの図と「つ」の表示がある
- ⑤ 店独自の取り組み
- ▼ 高齢者への宅配サービス
- ▼ 有機野菜の使用等
- 東海村の「いばらき健康づくり支援店」

【東海村の「いばらき健康づくり支援店」】

店舗名等	取り組み内容
株式会社 燦食 (☎0120-7-41349)	▽高齢者に配慮した食べやすさの工夫 ▽配達
ステーキ屋 ぶどう亭 (☎283-2911)	▽禁煙 ▽ソースの別添えなどのヘルシーオーダー ▽高齢者に配慮した食べやすさの工夫
ケーキ&カフェ工房 ルアール (☎282-2232)	▽時間帯禁煙 ▽ご飯の量の調節 ▽ソースの別添えなどのヘルシーオーダー
カジュアルレストラン グルヌイユ (☎284-0127)	▽禁煙 ▽野菜たっぷりメニュー ▽ソースの別添えなどのヘルシーオーダー
横浜ラーメン 椿家 (☎287-7358)	▽禁煙 ▽野菜たっぷりメニュー ▽スープの濃さの調節などのヘルシーオーダー
うどん市 村松店 (☎287-2310)	▽禁煙 ▽栄養成分表示 ▽麺・ご飯の量・めんつゆの濃さの調節などのヘルシーオーダー
創中華 東善房 (☎355-3222)	▽時間帯禁煙 ▽野菜たっぷりメニュー ▽ご飯の量の調節、ノンオイルドレッシングなどのヘルシーオーダー

皆さんは、「いばらき健康づくり支援店」をご存じですか? これは、健康づくりの面から、利用者が安心して外食を楽しめるよう、健康づくりを支援する取り組みを行っている飲食店等のことです。茨城県に登録されたお店で、受動喫煙防止対策や、ヘルシーオーダー・ヘルシーメニュー・健康に関する情報(栄養成分表示等)の提供を行っています。今回は、この支援店についてご紹介します。

① エネルギーまたは塩分控えめメニューなどがある

② ヘルシーオーダー

▼ カロリーや油が気になる方のために、主食の量が調節できる、または半量メニューがある

▼ 塩分が気になる方のために、減塩しようゆやポン酢がある、またはソースなどが別添えできる

▼ かみにくい、飲み込みにくい方へ、食べやすい工夫をしている

③ 食事バランスガイド表示

▼ メニュー表にコマの図と「つ」の表示がある

④ 店独自の取り組み

▼ 高齢者への宅配サービス

▼ 有機野菜の使用等

● 東海村の「いばらき健康づくり支援店」



行動計画」では、「いばらき健康づくり支援店」の登録の推進・支援を取り組みの一つに掲げています。利用者の健康づくりのためにも、ぜひ支援店に登録してください!

【問い合わせ】

保健センター(☎282局2797)

※登録申請窓口は、ひたちなか保健所(☎265局5647)、登録条件などの詳細は、ホームページ(http://www.shokuiku.pref.ibaraki.jp)をご覧ください。