

特集 地元のお店が支える『健康』

楽しく、おいしく、健康に！

『健康づくり応援店』一覧 (3月1日現在の登録店舗)

健康づくり応援店での取り組み内容や定休日などについては、深谷市ホームページを確認するか、個別にお問い合わせください。



①	店舗名	住所/電話番号	登録項目
①	TAIKEIDO NEO Garden Café	仲町5-1 ☎571-0216	野オマ健
②	大慶堂 漢方薬局	上柴町西1-17-10 ☎574-9331	健
③	さんあい薬局	西島町2-13-3 ☎575-0888	健
④	カフェ花見	仲町2-7 ☎571-0528	野オ健
⑤	FARMY CAFE -curry stand-	小前田458-1 ☎598-4879	野オ健
⑥	RÖTUS Café	上柴町西4-10-1 カムプレイスII102 ☎577-5585	野オ健
⑦	花園グリーンセンター	武蔵野3233-4 ☎584-0008	野
⑧	浜岡屋商店	西島町3-17-22 ☎571-0505	オ健
⑨	Studio PUNANA	本住町1-1 ☎577-4799	マ健
⑩	山崎青果	稲荷町1-19-17 ☎571-0839	野健
⑪	とんとん市場 深谷店	上野台2540-5 ☎575-1106	野

⑫	店舗名	住所/電話番号	登録項目
⑫	和めし café HISAGO	本住町6-33 ☎571-2192	野オ健
⑬	旬ごはん やまだ家	田谷280 ☎572-1420	野オ健
⑭	和食イタリアン 葉菜ミドリ一蘭乃	上柴町東3-21-29 ☎575-2914	野オ
⑮	INASUN TABLE	稲荷町3-4-25 ☎598-4483	野オ健
⑯	あさみ珈琲店	岡688-1 ☎501-7152	野マ健
⑰	NPO法人ライフサポート 里山カフェ 里千歩(リセット)	人見1469 ☎501-2299	野オ健
⑱	麵屋 忠兵衛	血洗島247-1 ☎598-2410	野
⑲	シミズ薬局	本住町5-36 ☎573-0321	健
⑳	かまや寝具店	仲町4-6 ☎571-3232	健
㉑	すずき食堂	寿町1 ☎090-9687-2108	野オ健
㉒	カフェ・ダイニング プリエ	常盤町89-6 ☎571-1504	野オマ

地元のお店が支える『健康』



深谷市では、日々の『食事』をより豊かで健康なものにするため『健康づくり応援店』という取り組みを始めました。今の特集では、応援店の概要と今深谷市民が置かれている健康状態の傾向についてお知らせします。

※3月13日(金)より『浜岡屋商店』は店舗移転に伴い住所が変更となります。移転後の住所は『西島町2-18-14』です。電話番号は変更ありません。

活用ください！ 地域の『健康づくり応援店』

- ヘルシーメニュー提供店…**野**
1食で『塩分3g以下のメニュー』や『650Kcal以下のメニュー』などがある。
- 野菜パワー発信店…**野**
1食で野菜120gまたは350gとれるメニューがあったり、野菜に関する情報発信をしている。
- あなたのオーダー対応店…**オ**
ごはんの量を調整したり、飲み込みをしやすい調理などひと工夫したオーダーをすることができる。
- マタニティー & ベビーメニュー対応店…**マ**
妊婦さんや赤ちゃんにやさしいメニューがあったり、店内がベビーカーが入りやすい構造になっている。
- 健康・食育情報発信店…**健**
食育などに関するイベントに参加、相談・教室・講座などを開催している。

「ト」で、登録店の取り組み状況を参考にすることができます。
マタニティー&ベビーメニュー対応店も♪
 さらに県内では初の試みとして、妊婦さんや赤ちゃんに配慮した店舗「マタニティー&ベビーメニュー対応店」を項目に追加しました。マタニティー&ベビーメニュー対応店では、妊婦さんに向けたメニューとして胎児の成長に重要な栄養素である『鉄分』や『葉酸』を豊富に含んだ料理を提供したり、店舗にベビーカーが入りやすい構造になっているなど、妊婦

さんや、子育て中のパパママをさまざまな面からサポートできるお店になっています。
市が登録をサポート 新メニュー開発も！
 応援店は随時募集しています。すでに各店舗で独自に取り組みしてきた取り組みを登録するお店以外にも、今回の事業を機会に、新メニュー開発に取り組んだ店舗も出てきています。深谷市保健センターでは、登録を希望する店舗に対して、メニュー開発や栄養計算など必要な支援を行っていますので、ぜひご相談ください。

皆さんが『外食』や『買い物』をするときはどのようにお店選びをしているでしょうか。深谷市では市民の健康的な体づくりを支援し、お店選びのポイントに『健康』という視点をプラスできる新たな事業として『健康づくり応援店』の登録を始めました。
 『健康づくり応援店』とは、市民の健康増進を積極的に応援している飲食店や青果店などの民間店舗で、届け出のあった店舗情報を市が登録・集約し、市ホームページやSNSなどを通じて情報発信をすることで、その利用の促進を

図っていきます。
『健康に役立つポイント』を分類してわかりやすく！
 登録店では店舗ごとに、塩分やカロリーが控えめなメニューの提供など健康に役立つポイントを意識した取り組みを積極的に実施しています。市では、そうしたお店を、取り組みに応じて5項目に分類(3ページ下段一覧を参照)し、利用者が使い分けしやすいようにしています。さらに、事業の実施状況により1〜5ポイントで市が評価・認定する『サンクスポイント』

ふっかちゃんのマークが目印！
健康づくりを応援する お店情報を集約
 2月から始めた『健康づくり応援店』の協力店は22店舗(3月1日現在)。応援店ではそれぞれ『食』を通じ、工夫を凝らしたメニューや健康に役立つ情報を発信中です。
 協力店舗の店頭にはふっかちゃんがデザインされたシールやタペストリーが掲示されています。

さまざまな市の事業を 活用して健康に！

今回始めた『健康づくり応援店』での取り組み以外にも、深谷市ではさまざまな健康を支える事業を行っています。

普段の健康管理はもとより、毎日の適度な運動や定期的な健康診査やがん検診も非常に重要です。ぜひ積極的にご利用ください。

ためるんピックふかや

深谷市健康マイレージ事業『ためるんピックふかや』は、各種健（検）診を受けることを必須事項として、健康講座や運動教室などの登録事業に参加することでポイントをためることができます。100ポイントためると、ためるんピックオリジナルグッズや市内授産施設で作られたお菓子やパンなどの商



品のほか、市内の登録店舗で使うことができる深谷市電子地域ポイント『negi(ネギー)』(1,500円分)などと交換することができます。

深谷市電子地域ポイント『negi(ネギー)』

昨年から市が実験的に導入している電子地域ポイント。令和元年度からの景品のひとつになりました。



深谷の健康関連事業

さまざまな取り組みのうち一例を紹介♪

各種健康診査・がん検診

体の異変に気付くためには、定期的な健康診査やがん検診を受け、自分自身の体の状態を知ることが大切です。

深谷市では、特定健診をはじめとする各種健診のほか、胃がん・肺がん・大腸がん・前立腺がん・子宮頸がん・乳がんの検診を行っています。いずれも、自費で受診するよりも非常にお得です。



各種健康診査・がん検診は、毎年5月頃から申し込みを開始しています(今年度は終了しています)。

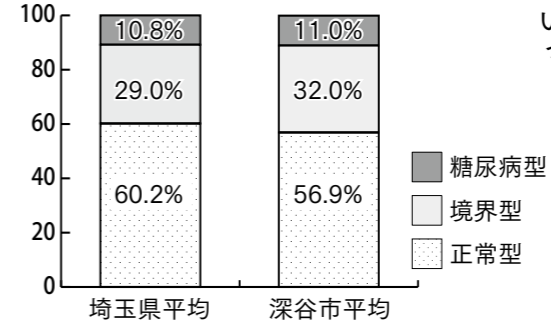
毎日プラス 1000 歩運動

『埼玉県コバトン健康マイレージ』を活用している『ふかや毎日プラス 1000 歩運動』。時間にして 10 分程度の運動をプラスすることで、日々の運動不足を防ぎます。歩数に応じて獲得できるポイントで、県内産の特産品や血压計やマッサージ器など健康グッズが当たる抽選に参加することができます。

来年度は令和 2 年 5 月頃から募集を開始する予定です(今年度の募集は終了)。

深谷市の国民健康保険加入者のうち、特定健診受診者(年度末時点で40〜74歳のかたが対象)のデータを分析すると、特に目立つのが糖尿病の主な原因にもなる血糖値です。糖尿病は、脳梗塞や心筋梗塞といった命に関わる病気にもつながる恐ろしい病気です。深谷市の健診結果では、糖尿病の疑いが強い『糖尿病型』、正常値よりも高血糖傾向にある『境界型』のいずれの割合も県平均よりも高いことがわかっており、いわゆる『糖尿病予備軍』といわれる人が多い傾向にあります。

特定健診結果(血糖)の県と市との比較
(平成 29 年度結果より)



健康・生活改善のため積極的に事業を活用

深谷市では、先述の血糖値をはじめ高血圧などのさまざまな健診結果を踏まえ、『健康マイレージ

事業「ためるんピックふかや」や『毎日プラス 1000 歩運動』の実施など、市民の健康・生活改善に役立つ取り組みを進めてきました。今回の特集で紹介した『健康づくり応援店』は、健康・生活改善のなかでも特に『食』に注目したものです。市民の皆さんにとって身近な民間の飲食店や青果店などがその知識や経験、技術を生かしながら、健康づくりを支えています。ぜひ、これからのお店選びの参考にしてみてはいかがでしょうか。

『野菜を楽しめるまち』の情報発信店としても
ご存じの通り、深谷市は深谷ねぎをはじめとして、全国でもトップクラスの農産物の生産地。毎日、新鮮な農産物が全国に出荷されています。今、深谷市では地域資源を生かし、農産物を総合的に楽しめる取り組みを始めています(右枠内参照)。「健康づくり応援店」は、今後、こうした取り組みを後押しし、深谷の野菜を知り、味わえる農産物の情報発信店としても活躍していきます。

統計で知る！深谷市民の『健康課題』
県平均より**高めの血糖値**
生活習慣で改善！
深谷市の国民健康保険のデータを分析すると、県内平均と比較して特に、血糖値が高く、糖尿病傾向となっていることが分かっています。糖尿病予防の基本は、食事や運動といった生活習慣の改善です。

『深谷＝野菜を楽しめるまち』 VEGETABLE THEME PARK - FUKAYA -

市内交流人口の増加と地域産業の活性化を図るため、深谷市の強みである野菜や農業を活用し、『深谷』が『野菜を楽しめるまち』というイメージを確立し、季節に応じて新たな発見をすることができるまちづくりを目指しています。



▲ベジタブルテーマパークのイメージイラスト。市内各所で構想の実現に向け、さまざまな取り組みを開始中です。

『健康づくり応援店』は、健康づくりの面だけでなく、深谷市の魅力発信をする店舗としての機能も備えています。