

ほっかいどう



ヘルスサポートレストラン

—自分で選ぶ、健康づくり—

ほっかいどうヘルスサポートレストランとは？

小樽市内の外食料理店やコンビニエンスストアなどで、健康づくりに関する情報を提供したり、健康に配慮したオーダー対応やメニューを提供するなど、市民の皆様の健康づくりをサポート（支援）するお店です。

健康増進課
公式キャラクター
ケンくん



このステッカー
が目印☆



ほっかいどうヘルスサポートレストランの登録店になると…



小樽市のホームページ等
でお店が紹介されます♪



保健所から健康づくりに
関する情報が配信されます



健康志向のお客様への
アピールに☆

✨ お店での取組を広くPRしてみませんか？ ✨



お客様への情報発信にご協力ください！

登録店の取り組み状況に合わせて、一つ星～三つ星の三段階に分けられます。

1つ星



【必須項目】

- 市が提供する健康情報等の発信を行う
- 店内を禁煙にしている



2つ星



【ヘルスオーダー支援】（下記のうち2つ）

⇒顧客の要望に応じた健康のための注文対応

- エネルギー控えめオーダー（例：主食量の減少等）
- 塩分控えめオーダー（例：薄味対応や減塩醤油の提供等）
- 脂質控えめオーダー（例：調理方法の変更（揚げ→焼き・蒸しに変更、ドレッシングをノンオイルに変更等）



3つ星



【ヘルスサポートメニュー】（下記のうち1つ）

⇒健康に配慮したメニュー

- 栄養バランスメニュー（別紙基準に基づく）
- 塩分控えめメニュー（3g/食未満）
- 野菜たっぷりメニュー
（野菜の重量が120g/食以上、または70g/品以上）



「ほっかいどうヘルスサポートレストラン」として市民の皆様健康づくりにご協力いただける店舗を募集しています！



詳しい届出要件や小樽市内の登録店一覧はこちら→

登録や事業の問い合わせは、

小樽市保健所 健康増進課 まで

〒047-0008 小樽市築港11番1号 ウイングベイ小樽1番街4階

TEL0134-22-3110



ケンくん コウちゃん