



健康づくり 応援店

外食・中食を
上手に利用

近年、ライフスタイルが多様化し、食事の形態も外食や中食^{なかしょく}の利用が増えています。また、メタリックシンドローム（内臓脂肪症候群）や生活習慣病の予防など、食を通しての健康づくりへの関心も高まっています。栄養バランスを考えながら外食や中食が利用できたり、食品の購入時に栄養や正しい食生活のヒントとなるような情報提供があったりするととても便利です。

今回は、私たちの食生活をサポートする「健康づくり応援店」について紹介します。

※手を加えなくてもそのまま食べられる惣菜や弁当などを家庭などに持ち帰って利用する食事形態のこと



健康づくり応援店とは

料理の栄養成分や栄養情報等を表示し、外食や中食を利用する皆さんの健康づくりをお手伝いするお店で、次の4つのコースがあります。

Aコース：栄養成分表示・食事バランスガイドによる表示

- ・おすすめメニューなどにエネルギーや塩分などの値を表示しています。
- ・おすすめメニューなどに主食・副菜・主菜など食品の数（つ・S・V）を表示しています。

Bコース：健康に配慮したメニューの提供

- ・野菜たっぷりや低脂肪など健康に配慮しているメニューに、強調シールを貼って情報提供しています。

Cコース：栄養情報提供協力店

- ・栄養や健康に関する情報を提供します。

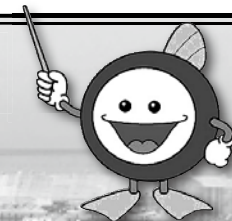
Dコース：うす味協力店・ヘルシーメニュー提供店

- ・お客さまの注文により、うす味で料理を提供しています。
- ・栄養士等により栄養管理されたメニューを提供しています。

◎おたすね：
出雲圏域健康長寿しまね推進会議事務局
（出雲保健所健康増進グループ） ☎21-8785
県健康推進課ホームページ
<http://www.pref.shimane.lg.jp/kenko/>

「健康づくり応援店」を利用しよう
皆さんは飲食店やスーパーなどで左の「まめなくん」のステッカーを見かけたことがありますか。そのお店は「健康づくり応援店」です。
出雲圏域健康長寿しまね推進会議（事務局：出雲保健所）では、皆さんの健康づくりや健康管理をお手伝いするため、料理メニューのカロリー表示や塩分表示、栄養や食生活などに関する一般的な情報を提供する店を「健康づくり応援店」として登録しています。
対象となる店舗は、一般飲食店、スーパー、弁当・惣菜の店、コンビニエンスストアなどで、8月1日現在、出雲市内では39店舗が登録されています。店舗の一覧は県健康推進課のホームページに掲載されています。
外食時や買物の時など、「健康づくり応援店」を上手に利用し、健康づくりに役立てましょう。

「健康づくり応援店」に登録しませんか
市では、「食育のまちづくり推進計画」において、市内の「健康づくり応援店」の数値目標を平成22年度末で110店舗としています。そのため、現在、新たに「健康づくり応援店」に登録していただける店舗を募集しています。
「健康づくり応援店」には左の4つのコースがあります。登録についての詳細は、出雲圏域健康長寿しまね推進会議事務局までおたすねください。登録後は、県のホームページで、店舗や店のおすすめメニューなどの情報が紹介されます。
あなたのお店も「健康づくり応援店」に登録し、お客さまの健康づくりをサポートしませんか。



なぜ下水道整備が必要なの？

水洗トイレが使えます

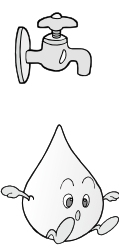
悪臭や汲み取りの手間から解放され、清潔で臭いのない水洗トイレが使用でき、快適な生活をおくることができます。

衛生的な環境をつくりまします

道路側溝や水路に汚れた水（生活雑排水）を流さないことで、害虫の発生や悪臭・伝染病を防ぐことができます。

川や海をきれいにします

汚れた水を浄化して川や海に戻すことで、水質が保全され、水環境、本来の生態系をよみがえらせます。



早期に接続工事の実施を

公共下水道や、農業・漁業集落排水施設は、利用が可能となったとき（供用開始）から、決められた期限までに各家庭の負担で排水設備工事を行っていただく必要があります。このことは下水道法や市条例で義務付けられています。せっかく下水道を整備しても、各家庭で

市が合併浄化槽を 設置・維持管理します

公共下水道事業など集合処理区域を除く地域では、市が主体となつて、一般住宅に浄化槽を設置・維持管理する「市設置型浄化槽整備事業」を実施しています。環境保全に配慮し窒素除去対応の浄化槽を設置することにより、より良好な放流水質の確保に努めています。

なお、設置にあたり、必ず宅内の排水設備工事を行っていただくことのほか、受益者分担金（35万円一括納入）、下水道使用料が必要となります。

市では、計画的に事業を進めるため、設置を希望される方を募集しています。



下水道についてのおたすねは

- 下水道管理課 ☎21-2226
（融資あっせんについては ☎21-2225）

【市設置型浄化槽】

- 下水道建設課 ☎21-2242
- 平田支所上下水道課 ☎63-5554
- 河南上下水道事務所 ☎43-1211
- 大社支所産業建設課 ☎53-4442

水洗便所改造資金融資あっせん制度

水洗便所改造に伴う排水設備工事を行う場合、低金利の融資をあっせんしています。融資を希望される方は、工事に着手する前に市へ申請する必要があります。

融資条件など、詳しくは下水道管理課、または工事を発注される指定工事店におたすねください。

- 融資あっせん額／180万円以内
- 貸付利率／年利1.5%
- 償還期間／4年以内