

食を大切にする人々を育むまちを目指して はちおうじの食育

はちおうじ健康応援店とは？

八王子市民の皆さまの健康を応援する飲食店です！
八王子市では「自分で、家庭で、地域で笑顔あふれる健康なまちづくり」を目指し、健康寿命の延伸に向けて生活習慣病の予防に取り組んでいます。はちおうじ健康応援店では野菜たっぷりメニューの提供や薄味のサービスなどを行っています。
詳しくは八王子市ホームページからご覧ください！

はちおうじ健康応援店

検索



●外食するときは・・・

はちおうじ健康応援店 店舗一覧をチェック！

八王子市内で野菜たっぷりメニューや薄味のサービスなどに取り組んでいる飲食店を地域ごとに掲載しています！

●自宅で料理するときは・・・

ヘルシーレシピ、料理の基本と野菜活用フックをチェック！

1食で100g以上の野菜を使用したレシピ等を掲載

リーフレット作成

食育サポーター(五十音順・敬称省略)
青木紀恵、有馬智恵美、満手由華、宮田史穂

発行：平成27年3月（令和元年度 改定）
発行者：八王子市保健所 健康政策課
〒192-0083 東京都八王子市旭町 13-18
TEL：042-645-5112 FAX：042-644-9100
E-mail：b460100@city.hachioji.tokyo.jp

学生のみなさん！！

食生活 気にしていますか？

まずは✓チェックしてみよう

☐ 朝食をとらないことがある

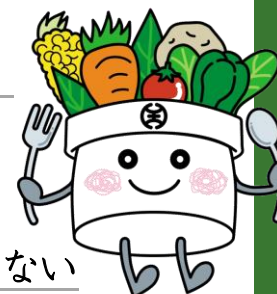
☐ 夜遅い時間に食事をする

☐ バランスの良い食事がよく分からない

☐ 野菜をあまり食べない

☐ パン、おにぎりだけで食事を済ませることがある

☐ コンビニでご飯を買うことが多い



はちおうじ食育キャラクター
「はっちくん」

ひとつでも
当てはまる人は…

○月×日△曜日

日直はっち