



# 上手に利用しよう 板橋区健康づくり協力店

## 板橋区健康づくり協力店とは

健康づくり協力店とは、健康に配慮した食事及び食品の提供、健康情報の提供、区が進める健康に配慮した食環境等の向上に協力することで、区民の健康づくりを推進するお店を登録する制度です。



## 3種類の登録店があります

コース区分	内容
A.食事バランス店 お店コース	主食・主菜・副菜がそろった食事を提供しているお店
B.食事バランス店 お家コース	自分で主食を用意することで、主菜・副菜がそろった、そう菜等を提供しているお店
C.健康情報提供店	区が提供する健康情報を店内に掲示・配布しているお店

登録店舗など詳細は、区ホームページをご覧ください。

<https://www.city.itabashi.tokyo.jp/kenko/shokuiku/1041386/1041392/1042767/index.html>

板橋区 健康推進課 栄養推進係 TEL03-3579-2308



## 女性健康支援センターは、動画を配信しています！

子宮がん・乳がんに行こう！【約1分】



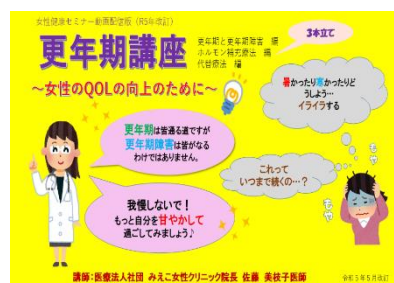
大腸がん検診に行こう！【約1分】



めざせ！姿勢美人★  
体幹トレーニングで骨盤底筋群を鍛えよう！  
【初級編：約16分・ステップアップ編：約19分】

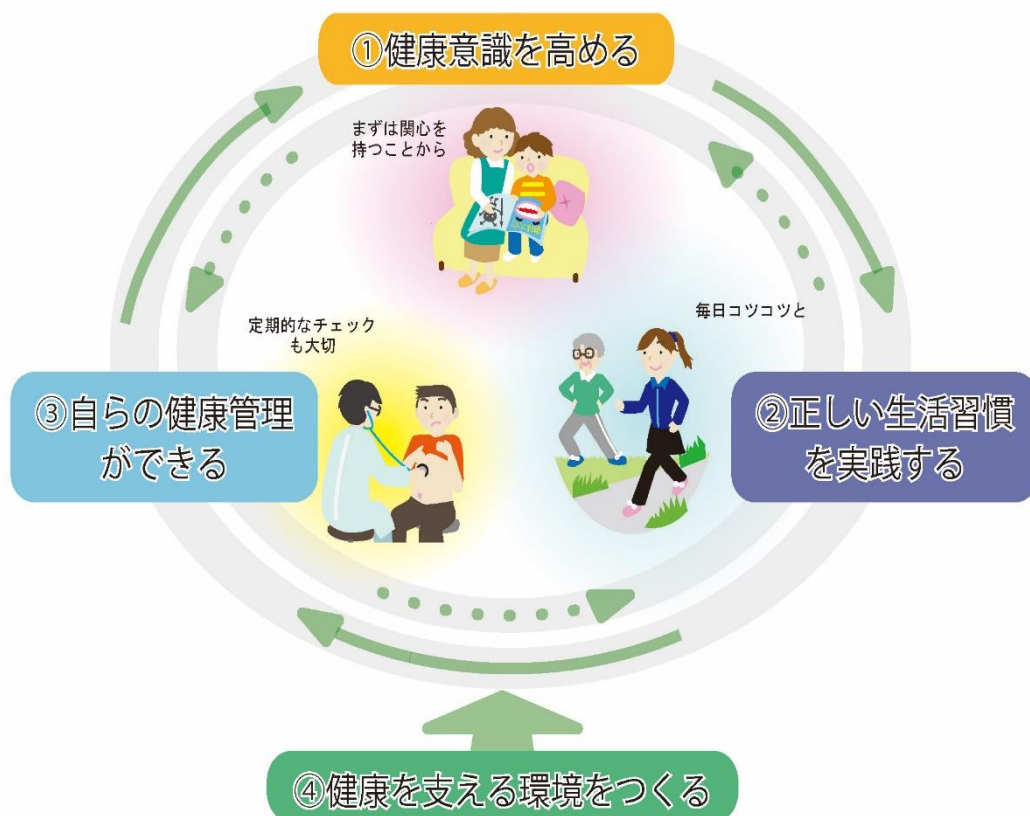


更年期講座  
～女性のQOLの向上のために～  
【3部構成：各約10分】



配信中の動画は他にもあります。ぜひご覧ください♪  
検索方法：区ホームページ ⇒ サイト内検索『健康推進課チャンネル』

いたばし健康プラン 後期行動計画2022  
区民一人ひとりが健康づくりに取り組めるまち



問合せ先：板橋区 健康生きがい部（保健所）健康推進課 健康づくり係  
TEL：03-3579-2727 FAX：03-3962-7834