

News Release

保健福祉部健康増進課長

はこだて健幸応援店“はこスマセット”普及事業 「はこだて健幸 FOOD WEEK」の実施について

本市では、幅広い世代に対しての食育推進を官民双方からアプローチするため、飲食店等で栄養バランス等に配慮した食事提供の場を増やし、市民の健康的な選択や家庭での実践につながる仕組みを作ることで、食を通して健康づくりへの意識醸成に取り組んでいます。

さて、毎年9月は健康増進普及月間であり、食生活改善普及運動の一環として、“はこスマセット”の普及およびバランスのよい食事の重要性について普及啓発を強化するため、下記の事業を実施いたします。

つきましては、本事業の開催について、取材・報道方よろしくお願いたします。

記

- 実施期間 令和6年9月1日（日）から9月30日（月）まで
- 内容 ・期間内にはこスマセット喫食で、はこだて健幸アプリ「Hakobit」（ハコビット）ポイントを通常の2倍（300ポイント）付与
- 補足 【はこだて健幸応援店”スマートバランスレストラン”】
 - 市が提供する健康情報等の発信を行い、以下の登録要件を満たしている飲食店や惣菜店、コンビニエンスストア等のこと。

<一つ星登録>

店内禁煙と市が提供する健康情報等（掲示物等）を発信する。

<二つ星登録>

一つ星登録要件に加え、注文時の主食を減らす・調理方法を「揚げ」から「蒸し」に替えるといった要望に応える（ヘルスオーダー支援）。

<三つ星登録>

一つ星登録要件に加え、栄養バランスのとれたメニューや野菜たっぷりメニュー等の提供をする。

登録一覧はこちら（<https://hako-kenko.com/info/food/restaurant/>）

【はこスマセット（はこだてスマートバランスセット）】

- 主食・主菜・副菜が揃っていて、減塩等（塩分を減らす、野菜や果物を増やす）の健康に配慮したメニューのこと。
- Hakobit のミッション機能により、「はこスマセット」喫食で150ポイント

を付与

- ・提供店舗一覧はこちら (<https://hako-kenko.com/college/hakosumaset/>)

【はこだて健幸アプリ「Hakobit」】

- ・函館市と市内企業が協働で運営する「はこだて市民健幸大学」の提供するスマートフォン用アプリ
- ・ウォーキングや体調記録、検診の受診などによりポイントが付与され、貯めたポイントで年度末ごろ開催の抽選会に応募できる。
- ・2022年にリリースし、7/30時点で総ダウンロード数は15,000件を超える。
詳細はこちら (<https://hako-kenko.com/hakobit/>)



写真はイメージです

はこスマセット で バランスよく

はこだて健幸 FOOD WEEK

— 9月1日～9月30日はHakobitポイントが2倍！！ —

”はこスマセット” 「はこだてスマートバランスセット」の略
 主食・主菜・副菜がそろっており、何らか健康に配慮されたメニューです。
 ”はこスマセット”を食べると、
 はこだて健幸アプリHakobit（ハコビット）のポイントを獲得できます。
貯めたポイントでいろいろな特典に応募できます！

主食・主菜・副菜は、健康な食事の第一歩。
 多様な食品から、からだに必要な栄養素をバランスよくとる秘訣は、
 毎日の食事で、主食・主菜・副菜を組み合わせる食べることです。



主食

ごはん、パン、めん類などで、炭水化物を多く含み、エネルギーのもとになります。



主菜

魚や肉、卵、大豆製品などを使ったおかずの中心となる料理で、たんぱく質や脂質を多く含みます。



副菜

野菜などを使った料理で、ビタミンやミネラル、食物繊維などを多く含みます。



はこスマセットの
 詳細はこちら▼

Hakobitの
 ダウンロードは
 こちら▼

