

よこはま朝食キャンペーン ~食育×健康経営 コラボ企画~

10分早く出社して、職場で朝ごはん食べませんか？ 従業員の朝ごはん改革に取り組む事業所を募集します！！

朝食は、脳や体を目覚めさせ、一日を元気にスタートさせるためにとても重要です。横浜市では、第2期横浜市食育推進計画において、朝食を食べていない市民の割合を下げることを目標のひとつとしています。朝食の欠食割合が高い20代30代は働き世代であり、その理由に、「時間がないから」(37.6%)、「以前から食べる習慣がないから」(12.8%)、「準備するのが面倒だから」(5.0%)などが挙げられています。(H26年度食育に関する市民意識調査)

そこで、横浜市が推進している健康経営[※]の取組とコラボし、朝食の欠食割合が高い20代30代の働き世代を中心とした、朝食キャンペーンを実施します。今年のキャンペーンポイントは「職場で取り組む、朝ごはん改革！」です。

※健康経営とは、従業員の健康保持・増進の取組が、企業の収益性等を高める投資であることから、経営的視点から戦略的に健康づくりを実践することを指します。

1 実施内容

- (1) 従業員の朝食摂取を促進する市内事業所を募集します！
- (2) 横浜市 栄養管理ウェブサイトトライアルをオープンします！
- (3) ポスターやメールマガジンを活用し、朝食摂取の効果について発信します！



2 各取組の詳細

(1) 従業員の朝食摂取を促進する市内事業所を募集します！

以下のア、イのうち、1つ以上の取組を行う市内事業所を募集します。

取組を実施した事業所について、本市ホームページでご紹介します。(希望事業所のみ)

※ホームページへの掲載にはアンケートの回答が必要です。

ア 「置き型朝ごはん」にチャレンジ！～職場で朝ごはん食べませんか？～

置き食等のサービスまたは製品を提供する企業にご協力いただき、置き食の導入を希望する市内事業所と協力企業をつなぎます。各協力企業が提供する置き食メニューについては、別紙を参照してください。

イ 市内事業所が考える朝食摂取促進のための取組

朝食摂取のきっかけとなる市内事業所オリジナルの取組を実施します。

【参加の流れ】

- ① 参加を希望する市内事業所を募集します。
募集期間 1月8日(金)～1月29日(金)
- ② 市内事業所の希望をとりまとめ、各事業所の希望について、横浜市から該当企業にお知らせします。
※対象事業所数に制限があるため、希望多数の場合は抽選とさせていただきます。
- ③ その後、企業から契約等に関する連絡がありますので、3月のサービス実施に向けてご調整ください。(2月中)

キャンペーン期間中
トライアル実施!

(2) 横浜市 栄養管理ウェブサイトをトライアルでオープンします!

朝食キャンペーン期間中、大塚製薬(株)と連携した栄養管理ウェブサイトをオープンします。

1日に食べた食事の栄養バランスをグラフ化し、「毎日元気に過ごしたい」「スポーツをしている」などの希望に応じて栄養バランスを管理できるツールです。3月までのキャンペーン期間中、本市ホームページでも URL を公開します。

【URL : <https://check.naturemade.jp/register.php?tieup=1010>】

※大塚製薬(株)は横浜市と包括連携協定を締結しています。

【栄養管理ウェブサイトイメージ図】



【栄養管理ウェブサイトの栄養チェック】

収録メニューは4,000品目以上、最新の写真解析技術で簡単登録
撮影した画像中の複数の料理を同時に解析し、食事のメニューを記録

食事の写真を撮るだけで、料理と栄養素を解析
4,000品目の収録メニューは、「食事の写真」「メニュー名」または「カテゴリ」から簡単に記録できます。
中でも「食事の写真」では、スマートフォンのカメラ機能を使って撮影した画像中の複数の料理を同時に解析し、1度に食事メニューを記録することができます。
また写真フォルダ機能を使えば、撮影した画像を朝食、昼食、夕食、朝食に分けて記録でき、記録された画像はいつでも解析できるので、空いた時間に食事メニューの登録を行います。

カテゴリから選んで記録

日々の食事の記録は、「日本人の食事摂取基準」の値の90%未満に満たない場合は、「不足」とし、90%を超えて110%未満の場合は「不足」を指摘し、110%以上120%未満の場合は「適量」として指摘しています。1日の食生活の傾向を10%未満として指摘し、超過する場合は「過剰」として指摘しています。
不足と過剰の両方がある栄養素は、両方とも指摘して、栄養バランスの取れた食生活を心がけてください。
食事の記録は、毎日続けることで、栄養バランスの取れた食生活を心がけることができます。

毎日元気に過ごしたい方
美容に気をつけたい方
スポーツをしている方
ダイエットをしている方

(3) ポスターやメールマガジンを活用し、朝食摂取の重要性について発信します！

朝食摂取の重要性に関するポスターを大塚製薬(株)と連携して作成し、市内事業所を中心に発信します。

【参考】

朝ごはんのメリット！

朝食を抜いて職場に行くと、集中力が出なくて、仕事がかどらないことはありませんか？これは、脳にエネルギーが不足していることが原因です。朝ごはんは、一日を元気に過ごすためのエネルギー源です！



■朝ごはんは、1日のはじまりのスイッチ

朝ごはんは、脳のエネルギー源であるブドウ糖などの栄養素を補給して、午前中からしっかり活動できる状態を作りましょう。

また、よく噛んで食べることは、脳や消化器官を目覚めさせ、早寝早起きのリズムをつけることにもつながります。

■体内時計をリセット！

私たちの体には、1日単位で睡眠や体温、血圧やホルモン分泌などの変化をつかさどる「体内時計」という大切な機能があります。

体内時計のサイクルは24時間より少し長いいため、毎日リセットすることが必要です。この調整に効果的なのが、朝の光と朝ごはんです。

横浜市 お問合せ先

健康福祉局保健事業課健康づくり担当課長

室山 孝子

Tel 045-671-3376

オフィスで

試してみませんか？



置き型朝ごはん

実施期間：3月1日～3月26日

申込期間

1月8日(金)
～1月29日(金)

※申込多数の場合は
抽選



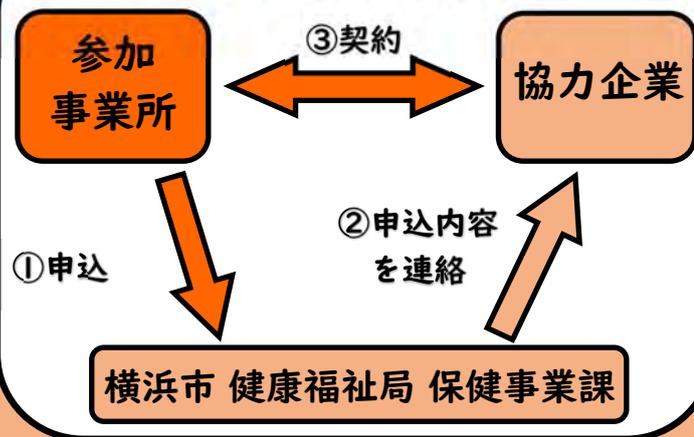
よこはま 朝食キャンペーン



よこはま朝食キャンペーン

検索

お申込みの流れ



横浜市 健康福祉局 保健事業課
〒231-0005 横浜市中区本町6-50-10
電話:045-671-2454 FAX:045-663-4469
MAIL:kf-shokuiku@city.yokohama.jp

お申し込み方法

【申請方法】

必要事項を記載のうえ、申込用紙をメールで送信してください。

申込用紙はこちらからダウンロードすることも出来ます。

(二次元バーコードを読み取ると、

よこはま朝食キャンペーンページにアクセスします。)



【申込先】横浜市 健康福祉局 保健事業課

MAIL : kf-shokuiku@city.yokohama.jp

※お申込内容は、協力企業の御担当者様と共有させていただきます。

その後、契約について協力企業御担当者様より御連絡が入ります。

協力企業のご紹介



株式会社AIVICK

目的別に特化したFIT FOOD HOMEサービスを特別にオフィス向け提供致します。

生活習慣病予防やダイエット、さらには腸活に適した冷凍惣菜をご用意しております。

★特典

通常提供価格より最大30%OFF

※以下のサービス費用はすでに割引が適用された価格です。

★商品・サービス内容と費用

ダイエットミール 469円～ (最低注文個数：20食)

キレイミール 539円～ (最低注文個数：20食) 等

※販売単価はご注文いただく個数によって変動します。

※月額費用やご注文ノルマ、別途送料は御座いません。

※冷凍庫の貸出は御座いません。

※価格は税別表記です。

★対応事業者数 制限なし

★紹介URL <https://store.tavenal.com/>



協力企業のご紹介

株式会社OKAN



オフィスおかんは、職場に冷蔵庫と専用ボックスを設置するだけの「置き型社食」サービスです。全国の特産物や旬の野菜を使った管理栄養士監修の惣菜などが全品100円で購入でき、好きな組み合わせを選ぶことができます。全国2,500社以上の職場でご利用いただき、健康経営にも役立てられています。

★特典

初期費用50,000円&月額利用料金（Sプラン）1ヶ月分無料

※お惣菜料金（1品100円）は従業員様にお支払いいただきます。

（現金・キャッシュレス決済可能）

★サービス内容と費用

置き型社食サービス『オフィスおかん』

（専用小型冷蔵庫1台、専用BOX、容器・お皿類一式をご用意）

初期費用 : 50,000円

月額利用料金：Sプラン54,600円（税別）（惣菜150個上限）

★対応事業者数 限定3社

★紹介URL <https://office.okan.jp/>



株式会社パンフォーユー



冷凍パンの福利厚生サービス「オフィス・パンスク」。冷凍庫を置くだけで、地域のパン屋さんの手作りパンが食べられます。独自の冷凍技術を使用しており、保存料を一切使わずに1ヶ月以上保存可能。オフィスで手軽に、“焼きたての味”を再現できます。

★特典

- ・パン30個無料
- ・月額管理費通常30,000円のところ10,000円引き
- ・当キャンペーン限定で1ヶ月のお試し契約が可能
（通常は最低3ヶ月以上のご契約）

★商品・サービス内容と費用

「オフィス・パンスク」（貸出冷凍庫、配送、賞味期限等の管理込み）

- ・冷凍パン 1個200円（社員負担100円、企業負担100円等、ご相談可）×購入数
- ・月額管理費30,000円

★対応事業者数 制限なし

★紹介URL <https://panforyou.jp/office/>

協力企業のご紹介

大塚製薬株式会社



ガチャッと回して、カロリーメイトをゲット！
「元気に！」「楽しい！」朝の始まりを応援します。

★特典

- ・キャンペーン特別価格
- ・『腹ペコくん』の無償貸与

★商品・サービス内容と費用

カロリーメイト 1箱2本入り 90円（税別）

最少販売数 120箱（2ケース）10,800円（税別）

★対応事業者数

- ・限定20社

★商品・サービス紹介URL

<https://www.city.yokohama.lg.jp/kurashi/kenko-iryo/kenkozukuri/eiyo/shokuiku/asacp.html>



株式会社崎陽軒



世界三大ハムの一つ金華火腿
（キンカホウトイ）と帆立エキス
を使った中華スープをベースに
あっさりとしながらも深い味わい
の中華粥。

★特典

ご注文商品合計20個以上で送料無料

★商品・サービス内容と費用

①ふかひれ粥 1個360円（税込）

②蟹粥 1個310円（税込）

③帆立粥 1個310円（税込）

★対応事業者数 制限なし

★紹介URL <https://kiyoken.com/products/category/retort/>



よこはま朝食キャンペーン  ~食育×健康経営 コラボ企画~ 

10分早く出社して、職場で朝ごはん食べませんか？ 参加申込書

申込先：kf-shokuiku@city.yokohama.jp

事業所情報

事業所名		代表者	氏名 (役職)
本キャンペーン御担当者 氏名・電話番号	氏名	電話	()
所在地	〒	—	

取組内容登録

(御希望の取組にチェックを入れてください。複数選択可。取組前後のアンケートにぜひ御協力ください)

1. 「置き型朝ごはん」にチャレンジ！～職場で朝ごはん食べませんか？～

別添チラシをご覧ください、御希望の企業にチェックを入れてください。
貴事業所の希望について、横浜市から該当企業にお知らせします。その後、企業から契約等に関する連絡がありますので御調整ください。

- (株)AIVICK
- (株)おかん
- (株)パンフォーユー
- 大塚製薬(株)
- (株)崎陽軒

2. 職場オリジナルの取組「朝食摂取の環境づくり」にチャレンジ！

取組の詳細(写真や資料等を添付しても構いません)