

事の頻度が少ないことや朝食を食べない日があることなどが課題であり、保護者に対し、家庭における幼少期からの食育の重要性を伝えるとともに、健康な食事の摂り方について普及啓発を行う必要があります。

- ・妊産婦や乳幼児の栄養改善に向けて、授乳や離乳の基本的なガイドラインを活用した食育の取組を推進する必要があります。
- ・本県の子どもの平均食塩摂取量は、1歳から14歳までの若年層においてはいずれの年代も目標量を上回っており、子どもの頃から適塩習慣を身につけることが必要です。
- ・生活スタイルが多様化する現代において、本県で家族と同居している人のうち、朝食または夕食を家族と一緒に食べる頻度が少ない・全くない人が増えています。
- ・共食の減少により食事マナーを習得する機会が少なくなるだけでなく、食を選択する能力が狭まることで様々な料理に触れる機会が減り、食経験が乏しくなることから、共食回数を増やしていく必要があります。

### 【目指す方向】

- ・基本的な生活習慣の形成
- ・在宅時間を活用した食育の推進

### 【施策の項目】

#### （１）家庭における望ましい食習慣や知識の習得

- ・妊娠中からバランスの良い食生活の大切さを啓発する小冊子「すこやかな妊娠と出産のために」を、市町村を通じてすべての妊婦に配付し、周知徹底を図ります。
- ・児童生徒の実態に応じて、学級活動や家庭科等で朝食摂取の大切さについての指導を計画的に行うとともに、保護者会や保護者通知を通じて、保護者への理解啓発を促します。
- ・家庭教育ポータルサイトに「子育てアドバイスブックひよこ」「子育てアドバイスブッククローバー」を掲載し、市町村、幼児教育施設、学校等の関係者と連携し、家庭教育学級等において栄養バランスのとれた食事をする事の大切さを保護者へ啓発します。
- ・児童生徒が、食に関する興味・関心を持つことができるよう、学校教育活動全体を通じて、食育の推進及び学校を核として家庭を巻き込んだ取組を推進します。
- ・小・中学校等教育課程研究協議会等において、学校の活動全体で一貫した食育の取組を推進します。
- ・各種食に関するコンクール等の開催を周知し、食育における効果的な指導方法や実践事例を紹介します。（例：ものづくり教育フェア「あなたのためのおべんとう」コンクール 等）
- ・学校や地域のボランティア、市町村等の関係者と連携し、子どもの頃から適切な味付けについて学ぶ機会を持つとともに、子どもと家庭に対する減塩や適塩の大切さの普及を図ります。
- ・厚生労働省から示された、日本人の長寿を支える「健康な食事」の考え方について周知するとともに、地域の農林水産物を活用した、主食・主菜・副菜を組み合わせた栄養バランスのよい食事を推奨するなど、家庭における個人に合わせた望ましい食習慣の実践を支援します。

#### （２）事業所等と連携した家庭で共食ができる環境の整備

- ・家族そろって食卓を囲むなど、健康で豊かな生活のための時間をとることができるよう、事業所

に対し働き方改革の意識啓発や健康経営につながる支援を行います。

## 【関係者に期待する役割】

### （市町村）

- ・各種教室や料理講習会を通じた望ましい食習慣の啓発
- ・教室等を通じた妊産婦への食事指導
- ・健診や離乳食教室等を通じた保護者への分かりやすい離乳食や幼児食の助言

### （関係団体）

#### 保育所・学校等教育機関

- ・給食献立表や給食だより、ホームページ等を通じた、望ましい食習慣に関する保護者への啓発
- ・家庭教育学級等における食育講演会や研修会の開催
- ・栄養教諭による、児童生徒の食生活に関する保護者も含めた個別相談の実施

#### 保健医療関係団体

- ・乳幼児健康診査等を通じた、健康的な食生活の実践支援

#### NPO・企業

- ・働き方改革の意識啓発や健康経営の取組推進による、家庭での共食機会確保

## 【県民へのメッセージ】

- ・家庭における食事は、基本的な生活習慣を形成し、健康的で豊かな食習慣を身につける重要な場です。家族と一緒に食事を摂る「共食」の機会を増やしましょう。
- ・主食・主菜・副菜をそろえた栄養バランスの良い食事を目指しましょう。
- ・一日の活動エネルギーの摂取源となる朝食をしっかり食べましょう。
- ・子どものころから適切な味付けに慣れ、「適塩」の習慣を持つようにしましょう。

## 第2節 学校、保育所等における食育の推進

### 【現状・課題】

- ・生涯にわたり健全な食生活を実現するため、子どもの頃から食の自己管理能力の育成を図ることが重要です。
- ・本県の高度肥満傾向児の出現率は、男女とも全国平均を上回っており、幼少期から肥満が多く見られます。
- ・学校、保育所等は年間指導計画を作成し、計画に基づく食育を推進していくとともに、家庭を巻き込んだ食育を進めていく必要があります。
- ・各学校の食に関する指導に係る全体計画に基づき、各教科や道徳科、給食の時間などにおける指導を行うとともに、学級担任や教科担任が栄養教諭、地域の人材等、食に関する専門家を効果的に活用していくことが大変重要ですが、実施する時間の確保が難しいなどの理由から実施できていない学校が、本県小中学校において少数ながらみられる状況です。
- ・安全に食事をし、健康な生活を送るため、保健主事や栄養教諭等を中心に、職員が共通理解を図

るとともに、学級担任が栄養教諭等と連携し、児童生徒の実態に応じた指導を行っていくことが必要です。

## 【目指す方向】

- ・学校、保育所等における食育を通じた望ましい食習慣の形成

## 【施策の項目】

### （１）就学前の子どもに対する食育の推進

- ・保育所及び認定こども園において、保育所保育指針等を踏まえ「食を営む力」の育成に向け、施設巡回指導等の機会を通じ、乳幼児の年齢や発達状況に応じた食育計画の作成及び評価を指導し、食育計画の策定を働きかけ、食育を推進します。
- ・指導主事研修会や教育懇談会等で食育に関する事例などを話題とし、周知を図ります。

### （２）学校における食に関する指導の充実

- ・各小・中学校等では学習指導要領に示された「健康・安全・食に関する資質・能力」の育成を図るため、児童生徒の食に関する興味・関心を高めるとともに、よりよい食生活を目指そうとする態度を養うとともに、食に関する全体計画を作成し、学校の教育活動全体を通して食に関する指導の充実を図ります。
- ・児童生徒の実態に応じ、つながりの深い教科や給食の時間等において食に関する指導を計画的に行うとともに、家庭科や生活単元学習等の授業で調理や栽培などの体験を通じた食に関する指導の充実を図ります。
- ・小・中・高等学校において、食育の推進のため家庭・地域及び職員間の連携・調整の中核となる栄養教諭等の活用や、食に関する横断的な授業の実施等により、食に関する指導の確立と地域の人材や関係機関・団体と連携した児童生徒の食の自己管理能力の育成を図ります。
- ・高等学校における食育推進のため、家庭科の年間指導計画に食生活に関する学習を位置付け、食の自己管理能力の育成を図ります。
- ・県教育委員会が作成する学校教育指導指針に食に関する指導の充実について位置付け、年間指導計画に基づき、全公立幼稚園、認定こども園において食育の推進を図るとともに、ライフコースアプローチの土台として、食育における幼保小中連携を図ります。
- ・「栄養教諭派遣事業」の実施により、栄養教諭未配置県立学校の児童生徒及び保護者に対する食育の推進を図るとともに、各校における指導が充実したものとなるよう、栄養教諭の資質向上を図ります。
- ・食育を推進し、児童生徒への実践的な指導力の向上を図るため「食育推進指導者研修会」及び「栄養教諭等研修会」を開催します。

### （３）食育を通じた健康状態の向上

- ・学校を通じて、保護者に対する食育の重要性や適切な栄養管理に関する知識等の啓発に努めます。
- ・学校や保育所等において提供される給食が生きた教材として、子どもたちの望ましい食習慣の形成に活かされるよう、給食施設等指導における指導・助言を行います。

## 【関係者に期待する役割】

### (市町村)

- ・調理師連合会・司厨士協会や食生活改善推進員、生産者、食品等事業者と連携した食育の推進
- ・各市町村が策定する食育推進計画により、食育推進の方針や目標等を周知

### (関係団体)

#### 保育所・学校等教育機関

- ・職員への研修会等を通じた食育に関する内容の充実
- ・各施設の年間指導計画の推進を通じた、保護者と食育の重要性の共有
- ・学校での授業における、食生活改善推進員や地元の企業など、地域人材の活用
- ・やせや肥満の児童生徒に対する望ましい食習慣や適正体重の維持に関する指導の実施
- ・各関係機関、食生活改善推進員、生産者、食品等事業者と連携し、各教科等と関連させた食に関する指導を通じた食育を推進

#### 医療関係団体・事業者・NPO・企業

- ・食品等事業者、調理専門学校、報道機関等の連携によるレシピなどの情報発信

## 【県民へのメッセージ】

- ・学校や保育所等における食育を充実させ、子どもたちの食の自己管理能力を育てるために、家庭においても食育の重要性を認識しましょう。
- ・家族で改めて食について考える機会を持ち、学校や保育所での学びを振り返りましょう。

## 第3節 地域における食育の推進

### 【現状・課題】

- ・本県は全国と比較して、脳卒中や心疾患などの生活習慣病による死亡率が高く、その要因の一つである食塩摂取量は年々減少していますが、全国平均より多い状況です。
- ・本県では男女共に、40歳から64歳までのメタボリックシンドローム該当者及び予備群の割合が全国に比べて高い状況にあるため、若い世代や働く世代を中心とした健康づくりが重要です。
- ・将来の生活習慣病やメタボリックシンドロームを予防するために、子どもたちが食に対する正しい知識と望ましい食習慣を身につけられるよう、家庭をはじめ、地域における食育を推進することが重要です。
- ・本県の若い世代は、他の年代に比べ、朝食の欠食率が高いことや、主食・主菜・副菜を揃えた食事の割合が低いこと、野菜の摂取量が少ないことなど、食生活に課題が多く見られます。
- ・本県では、65歳以上の高齢者で低栄養傾向（BMI $\leq$ 20）が課題となっており、男女とも85歳以上でその割合が高い状況です。県民の介護が必要となった要因としても衰弱（フレイル）が一定割合挙げられることから、生活習慣病予防から低栄養予防への転換も重要となります。
- ・外食や中食は手軽に利用でき便利ですが、選び方によっては、栄養の偏りや摂取エネルギーの過剰、食塩の摂りすぎを招くため、県民の食事の選択に役立つ情報・栄養情報を発信することや、栄養バランスに配慮した食事を提供することなど、食育を支援する食環境を整備していくことが必要です。

- ・近年多発する大規模災害に対する備えの観点から、家庭や関係施設においては日頃から防災意識を持ち平常時から食料備蓄を推進するなど、災害時に備えた食育の推進が必要です。また、関係団体との連携により、災害時に起こる食や栄養の課題対策に備えることが不可欠です。

## 【目指す方向】

- ・地域における健康寿命の延伸につながる食育の推進
- ・地域で食育を推進するための環境整備

## 【施策の項目】

### （１）地域における共食の推進

- ・子ども食堂に関する総合相談窓口を設置し、子ども食堂の立ち上げや活動の継続を支援することで、地域で子どもを支え、見守る仕組みの創設、子どもの食事と居場所の確保に努めます。
- ・住民主体の話し合いの場のコーディネーターへの好事例の横展開や市町村への個別支援により、地域での共食機会を含む子どもから高齢者まで幅広い世代の住民同士が交流できる通いの場の創出等、地域の支え合いの体制づくりを支援します。

### （２）幅広い世代への生活習慣病予防・健康増進のための正しい食知識の啓発

- ・学校や事業所における講習会や食育イベントの共催又は支援を通じて、特に若い世代が自身の食生活を振り返り、バランスのよい食事や野菜の適量摂取、適塩の実践に必要な知識を周知するとともに、食を通じた健康づくりに繋がる情報発信に努めます。
- ・望ましい食生活を送るためには、幼少期から高齢期に至るまで歯と口腔の健康が大きく影響することについて周知するとともに、ゆっくりよく噛んで食べることの大切さに関する普及啓発を行います。
- ・食生活改善推進員が世代別に取り組む健康寿命延伸プロジェクトの活動支援を通じて、世代に応じた食課題に対する働きかけを行います。
- ・県栄養士会及び食生活改善推進員等地域の食育ボランティアと連携し、高齢者のフレイル及び低栄養の予防や、誤嚥や窒息の予防を考慮した食べ方の普及啓発に努めます。

### （３）専門的知識を有する人材の養成・活用

- ・保健所が実施する研修会や巡回指導において、特定給食施設等に従事する者の知識・技術の向上を図ります。
- ・常勤行政栄養士を配置していない市町村への技術的助言等を行うとともに、厚生労働省通知に基づき地域において食育を通じた健康づくりを推進する市町村行政栄養士の適正配置を促します。

### （４）関係者と連携した地域における食育推進のための環境整備

- ・特に働く世代の健康増進を図るため、従業員の健康に配慮した取組を実施している企業を「いばらき健康経営推進事業所」として認定し、企業が実施する生活習慣病予防に資する食習慣の普及を支援するとともに、社員食堂をはじめとする給食施設の巡回指導等を通じて、栄養管理状況の向上や情報提供を行います。
- ・適塩メニューを中心としたヘルシーメニュー提供店舗である「いばらき美味しおスタイル指定店」

の指定を拡大していくことで、減塩をはじめ健康的な食事に対する意識の醸成を図ります。

- ・県民が毎日の食事で自然に野菜を摂取でき、栄養バランスのよい食事が摂れるよう、食品等事業者等と連携して、適塩や適量の野菜が摂れる商品の開発や広報による普及などの取組を通じて、県民の食育を支援する食環境整備を推進します。
- ・生活習慣病予防のための食生活習慣に関する情報について、市町村や職域と連携し、ライフステージに応じた正しい知識を普及啓発するとともに、県ホームページや健康推進アプリ等を活用して広く情報提供を行います。
- ・食に関する研修会を通して家庭や地域の食育ボランティア等と連携を図り、食に関する指導の推進体制の整備と実践内容の充実を図ります。
- ・食育支援ネットワーク会議等の機会を活用して県内特定給食施設等や市町村、県栄養士会等の関係団体との連携体制を強化するとともに、被災時に地域避難所等で県民が適切な食事が摂れる体制の整備を推進します。

## 【関係者に期待する役割】

### (市町村)

- ・「子どもの貧困対策に関する計画」に基づく子どもの貧困対策の推進
- ・行政栄養士を活用した生活習慣病予防・健康増進のための正しい食知識の啓発
- ・職域と連携した保健事業の展開による働く世代への生活習慣病予防の推進
- ・健康教育・健康相談等の保健サービスを通じた介護予防知識の普及啓発

### (関係団体)

#### 学校等教育機関

- ・望ましい食習慣に関する子どもと保護者や地域への普及啓発

#### 保健医療関係団体

- ・生活習慣病予防・健康増進のための正しい食知識の啓発
- ・学校や事業所における講習会・食育イベントの開催支援

#### 事業者・医療保険者

- ・生活習慣病予防・健康増進のための正しい食知識の啓発
- ・事業所給食施設における十分な野菜量の摂取や適塩など、生活習慣病の予防に配慮したメニューの開発・提供

#### NPO・企業

- ・子ども食堂等による食育や居場所づくりの取組
- ・十分な野菜量の摂取や適塩など、生活習慣病の予防に配慮したメニューや食品の開発・提供
- ・いばらき美味しおスタイル指定店制度をはじめとする県民が健康になるための食環境づくりへの参画
- ・農林水産事業者・フードバンク事業者と連携した、住民運営の通いの場や子ども食堂における共食の推進

## 【県民へのメッセージ】

- ・将来の生活習慣病やメタボリックシンドローム、低栄養による生活機能の低下を予防するために、食に関する正しい知識と望ましい食習慣を身につけましょう。
- ・時には外食や中食も上手に活用し、栄養バランスや適塩等、自身の健康の維持に考慮したメニューを選ぶように心がけましょう。
- ・大規模災害に備え家庭等で食料備蓄を進めるなど、非常時の食について平常時から一人ひとりが防災意識を持って考えるようにしましょう。

## 第4節 食育推進運動の展開

### 【現状・課題】

- ・市町村をはじめとする関係者と連携し、食育を通じた健康づくりを効果的に推進するため、「食育月間」や「食育の日」を通じて、適正な量や質の食事に関する普及啓発を継続することにより、県民運動としての食育推進運動を展開していくことが重要です。
- ・本県では循環器疾患による死亡率が全国よりも高く、その一因となる食塩摂取量は全国平均や目標量を上回っていることから、食育の取組を通じた適塩意識の醸成を図る必要があります。
- ・望ましい食生活を普及するため、食生活改善推進員は食育ボランティアとして、料理講習会や研修会等で地域の中心的な役割を担っていますが、会員の高齢化や新規養成者数の減少等に伴い食生活改善推進員は年々減少傾向にあるため、組織の活性化を図る必要があります。

### 【目指す方向】

- ・県民運動としての食育推進運動の展開促進

### 【施策の項目】

#### （1）食育に関する県民の理解促進

- ・6月の食育月間や毎月19日の「食育の日」を中心に、食生活改善推進員をはじめとした関係者と連携し、食育の重要性を伝える食育スローガン「おいしいな」の普及を図ります。
- ・9月の健康増進普及月間及び食生活改善普及運動月間、県独自で定めた循環器疾患予防月間では、健康づくりに関するキャンペーン活動や健康教育等の開催を通じて、減塩・適塩をはじめとする適切な食習慣の大切さを啓発していきます。
- ・毎月20日の減塩の日「いばらき美味しおDay」を中心に減塩や適塩に関する普及啓発を推進するとともに、食品等事業者等と連携したイベント等により適塩メニューレシピの情報発信などにより県民の減塩意識醸成を図っていきます。
- ・県ホームページやSNS等のデジタルツールを活用し、食育や健康づくりに関するイベント情報や好事例紹介を行うことで、広く情報発信に取り組みます。

#### （2）食育を推進するボランティア等の地区組織活動促進

- ・食生活改善推進員をはじめとした食にかかわるボランティアによる継続的な食育活動の推進を図るため、組織育成の支援や学校等関係機関との連携の促進、優れた活動功績の表彰等をおし、活動の活発化を促します。

### **(3) 関係者との連携・協働体制の確立**

- ・給食施設従事者の知識及び技術向上を図るため、保健所や県栄養士会による研修会を開催するとともに、給食施設間の情報交換や自己学習の機会を重ね、地域における給食施設間のネットワーク構築を推進します。
- ・食育支援ネットワーク事業を活用した、市町村や関係団体との連携体制の強化による、効果的な食育の取組を推進します。

#### **【関係者に期待する役割】**

##### **(市町村)**

- ・「食育月間」や「食育の日」、減塩の日「いばらき美味しお Day」の取組協力
- ・食育スローガン「おいしいな」の普及
- ・食生活改善推進員の養成
- ・食育推進ボランティアの地区組織活動支援

##### **(関係団体)**

##### **学校等教育機関**

- ・「食育月間」や「食育の日」、減塩の日「いばらき美味しお Day」の取組協力
- ・献立表や給食だより等を活用した各月間や減塩の日等の普及啓発
- ・食育推進ボランティア等の地区組織団体と連携した食育推進

##### **保健医療関係団体・事業者・医療保険者**

- ・市町村や関係団体との連携体制の強化による、効果的な食育の取組推進
- ・食育推進ボランティア等の地区組織団体との連携した食育推進

##### **NPO・企業**

- ・適塩など生活習慣病予防に配慮されたメニューの開発及び情報発信や減塩商品の販売促進
- ・食育推進ボランティア等の地区組織団体の活用
- ・「いばらき美味しおスタイル指定店」の周知・広報

#### **【県民へのメッセージ】**

- ・望ましい食生活を形成して健康増進につなげるために、自身にとって適切な食事の量や組み合わせを知り、実践しましょう。
- ・食をとおした豊かな生活の獲得に向け、今一度食育について考えてみる機会を持ちましょう。茨城県の食育スローガン「おいしいな」が合言葉です。
- ・毎月 20 日は減塩の日「いばらき美味しお Day」です。日頃の食事で食塩を摂りすぎていないか、食生活を今一度見直してみましょう。

### **第5節 生産者と消費者との交流の促進、環境と調和のとれた農林漁業の活性化等**

#### **【現状・課題】**

- ・消費者と生産者が相互理解を深めるため、県民が農林漁業に親しむ機会を増やし、農業・農村の



交流促進を図ることが必要です。

- ・学校給食に地場産物を使用し、食に関する指導の「生きた教材」として活用することは、自然、文化、産業等に関する理解を深めるとともに、生産者の努力や食に関する感謝の念を育む上で重要です。
- ・県産農林水産物の魅力を知ってもらうとともに、県産品を買える機会や食べられる機会を増やしていく必要があります。
- ・地球温暖化や自然災害の激甚化など生産現場への影響が深刻化する中、本県農林漁業が持続的に発展していくためには、農林漁業者による環境負荷低減の取組を拡大し、環境と調和した農林漁業を実現していく必要があります。
- ・食品の生産、加工、流通、消費の一連のつながりにおける全ての関係者が当事者として、食品ロスの削減に取り組む必要があります。
- ・SDG s の 12 番目の目標「つくる責任 つかう責任」等の視点に立ち、人や社会・環境に配慮した消費行動「エシカル消費」の普及啓発を図っていく必要があります。
- ・地場産物の消費による食料の輸送に伴う環境負荷の低減や地域の活性化は、持続可能な食の実現につながり、また、未来を担う子供たちが持続可能な食生活の実践を目指すため、地域の関係者と協力することが大切です。

### 【目指す方向】

- ・生産者と消費者の交流促進
- ・環境と調和のとれた本県農林漁業の持続・活性化

### 【施策の項目】

#### (1) 農林漁業者等による食育と都市農村交流の推進

- ・研修会の開催による体験受入れ人材の育成や魅力ある体験プログラムづくりを支援し、市民農園や農業体験等、都市農村交流に関する情報をホームページ等で発信します。
- ・水産業に関する体験やセミナーを通じ、本県水産業への関心を高めるとともに、将来の水産業を担う人材の育成を図ります。

#### (2) 生産者と消費者の信頼関係の構築・地産地消の取組の推進

- ・関係団体や民間企業と連携をしながら、「茨城をたべよう」シンボルマークの活用による PR や県産農林水産物を活用したイベント開催等による地産地消を推進します。
- ・「いばらき食と農のポータルサイト」や各種 SNS 等様々な媒体を活用した積極的な情報発信により、県産農林水産物の魅力を広めていきます。
- ・県産農林水産物を味わう機会を増やすため、茨城県農林水産物取扱指定店を増やすとともに、のぼり旗等を掲示し PR することで指定店の利用拡大を推進します。
- ・「いばらきの地魚」を積極的に取り扱う店舗を「いばらきの地魚取扱店」として認証し、いばらきの地魚取扱店認証委員会のホームページや SNS で広報することで、地魚を買える、食べられるお店を紹介し、地産地消の推進を図るとともに、「いばらきの地魚」の魅力を PR し、認知度向上を図ります。
- ・県内外の百貨店や高級飲食店への販路拡大対策を行うとともに、付加価値の創出や高品質化に向

けた取組、重要イベント等において常陸牛、ローズポーク、常陸の輝き、奥久慈しゃものブランドアップとPR活動を行い、他銘柄との差別化対策等取組を推進します。

- ・栄養教諭による地場産物に係る食に関する指導に取り組むとともに、学校給食において、地場産物の活用を図ります。
- ・茨城県の特徴を活かした食に関する教材を活用し、食に関する指導を小・中・特別支援学校で実践します。

### **(3) 食品ロス削減を目指した取組の推進**

- ・茨城県食品ロス削減庁内連絡会議では、庁内での情報共有や連携だけでなく、生産者、食品流通業界、飲食・宿泊業界、消費者団体など幅広い分野との連携を図り、各々の主体的な取組を推進するとともに、相互に協調して食品ロス削減を推進します。

### **(4) 環境に配慮した農林漁業の普及啓発及び消費の推進**

- ・「茨城県みどりの食料システム基本計画」に基づき、県内各市町村と連携して、有機農業を含む化学肥料や化学農薬の使用量削減、温室効果ガス排出削減など農林漁業における環境負荷低減の推進や、有機農産物など環境に配慮した農産物の販路拡大、消費者への理解促進等に取り組めます。
- ・「茨城県堆肥利用推進協議会」に堆肥コーディネーターを設置し、畜産農家と耕種農家をマッチングすることで良質堆肥の広域流通を促進します。
- ・消費者がエシカル消費を身近な行動と認識できるよう、キャンペーンの実施やホームページでの情報発信などを行い、エシカル消費の普及啓発を図ります。
- ・子どもたちが日常生活と身近な環境との関係を知り、自らどうすればよいかを考え行動することを促すための環境教育プログラムを県内全小・中学校へ配付します。

## **【関係者に期待する役割】**

### **(市町村)**

- ・都市農村交流に関する情報提供
- ・地産地消のためのネットワーク会議（会議や協議会等）の設置
- ・県産農林水産物を活用したイベント等の開催支援
- ・耕種農家の堆肥需要の掘り起こし、畜産農家と耕種農家のマッチングの推進
- ・地域における食品ロス削減のコーディネート、住民等に対する普及啓発

### **(関係団体)**

#### **学校等教育機関**

- ・市町村、教育関係者、農林漁業関係団体の連携による、給食等における地域の農林水産物活用促進に向けた体制整備及び郷土料理の献立や生産者との交流給食の推進
- ・主体的な食品ロス削減の取組の実施

#### **保健医療関係団体**

- ・県産農林水産物を活用したイベント等の開催支援

## NPO・企業

- ・農林漁業関係者による農業体験や農泊等の受入れ
- ・「茨城をたべよう」シンボルマークを活用した商品開発
- ・地域特産物や地域限定商品等の販売、県産品コーナーの設置や県産農林水産物を使用したメニューの提供
- ・主体的な食品ロス削減の取組実施
- ・市町村や学校等教育機関に対する環境に配慮した農畜産物（有機農業、特別栽培等）への理解促進、給食等での活用推進等

### 【県民へのメッセージ】

- ・農林漁業体験等への積極的な参加により、茨城県の風土に根差した農林水産業やそれを支えている従事者の方々への理解を深め、私たちの健全な食生活の基盤となる生産から食卓までの食べ物の循環を知るとともに、日頃から産地や生産者を意識した食品の選択をするようにしましょう。
- ・持続可能な食料システムの一部を私たち消費者が担っています。食べ残しを無くすなど、環境に配慮した食の消費を心がけ、実践しましょう。

## 第6節 食文化の継承のための活動への支援等

### 【現状・課題】

- ・本県には、文化や伝統に根ざした固有の郷土食や行事食があり、自然の恩恵や食に関わる人々に支えられていることから、これらに対する理解を深めることによって、感謝の気持ちや食べ物を大切に作る心を育み、地域の食文化継承をしていく必要があります。
- ・食生活が多様化する現代において、地域の郷土料理や伝統食等の食文化を大切に作る心を育み、次の世代へ受け継ぐ意識を育む必要があります。

### 【目指す方向】

- ・地域の食文化の継承につながる食育の推進

### 【施策の項目】

#### （１）郷土料理や伝統食材等に対する理解の促進

- ・地域の食文化や農林水産物に関する知識を習得する生きた教材として、学校給食の献立に郷土料理や地域の農林水産物の活用を推進します。
- ・県内の学校に講師として食の専門家を派遣し、調理体験等を通して地域の食文化に身近に触れることのできる食文化出前講座を実施します。

#### （２）ボランティア活動等における食文化の継承推進

- ・食生活改善推進員による、食文化継承のための料理本「食・彩・百・景」を活用した郷土料理や行事食の普及啓発活動及び若い世代や子どもを対象とした講習会等において、郷土料理をはじめとする食文化継承の取組を推進します。

## 【関係者に期待する役割】

### （市町村）

- ・市町村、学校、農業関係団体等が連携した郷土料理の献立や生産者との交流給食の推奨
- ・食生活改善推進員等と連携した食文化継承のための取組の推進
- ・農林水産省作成の冊子「うちの郷土料理」等の啓発資材を活用した地域の郷土料理の普及啓発
- ・生産者などと連携した食に関する指導の強化

### （関係団体）

#### 学校等教育機関

- ・学校給食献立への郷土料理や地域の農林水産物の活用
- ・食文化出前講座等を活用した地域の食文化への学びの場づくり

#### 保健医療関係団体・事業者・NPO・企業

- ・市町村等関係者と連携した食文化継承のための取組の実施

## 【県民へのメッセージ】

- ・茨城県の郷土料理や、豊かな自然と風土の恵みである県産食材、地域で受け継がれてきた食文化への理解を深めましょう。
- ・次世代へ、地域で生まれ育まれてきたふるさとの食文化を継承していきましょう。

## 第7節 食品の安全性の確保及び情報の提供

### 【現状・課題】

- ・食に対する安心感を醸成するため、食品のリスクに対する正しい知識や食の安全を守るための衛生知識の普及および食の安全に係る関係者の相互理解を深める必要があります。
- ・食品表示の適正化推進のためには、食品等事業者の自主的な取組が必須であり、その取組を支援するため、食品適正表示推進員制度を設けて、事業者の知識習得に関してきめ細やかな支援を行っていく必要があります。
- ・必要に応じて食中毒発生情報等の発信により、注意を喚起し、健康被害の未然防止を図る必要があります。
- ・学校給食における異物混入や食中毒等の危害発生防止及び食品衛生管理の徹底については、「学校給食衛生管理基準」等に基づき、各校において適切な対応に努めていますが、食品衛生の危害発生防止は全国的な課題となっています。
- ・食物アレルギー疾患は時に重篤な症状を引き起こすおそれがあることから、学校などの関係機関と連携した患者・家族への自己管理に係る知識の普及や、食品のアレルギー表示等に関する適切な情報提供を行う必要があります。

### 【目指す方向】

- ・食の安全・安心に関する県民参画の推進

## 【施策の項目】

### （１）食品の安全・安心に関するリスクコミュニケーション推進

- ・ 県・食品等事業者、県民等関係者による食の安全・安心の確保に関する取組についての意見交換や情報の共有化など相互理解を深めるためのリスクコミュニケーションを推進するとともに、食物アレルギーを含めた食品の安全性に対する信頼を高めるため、県が実施した監視指導や試験検査の情報を県のホームページ等を通じ、速やかに分かりやすく公表します。
- ・ 「茨城県食の安全・安心推進条例」に基づき、県民や食品等事業者が食の安全・安心の確保に関する施策の策定、改善または廃止について県に提案できる「施策の提案制度」の普及により県民参画を推進します。

### （２）食品に関する正確な情報の提供

- ・ 食品等事業者の表示担当者を適正表示推進員として養成するとともに、食品表示に関する研修会の開催や講師派遣等により、食品等事業者及び消費者の適正な食品表示や栄養成分表示への知識向上を図ります。
- ・ 食品等事業者に対する監視指導を行い、食品表示に関するリーフレット等の配布や県のホームページによる情報発信等により表示制度の周知徹底を図ります。

### （３）食品の安全性に関する知識の普及啓発

- ・ 県ホームページや SNS 等により食品の衛生的な取扱いについて注意喚起を行い、家庭内での食中毒発生防止に努めるとともに、自然毒性食中毒は致死率が高いものもあるため、有毒な動植物に関する誤認、誤食を防ぐため知識の普及啓発に努めます。
- ・ 県政出前講座や講習会、リスクコミュニケーション等を通じ、食品の安全性に関する知識の普及啓発に努め、食中毒防止を図るとともに、県民及び消費者団体等が食品の安全性に関する知識を深めるため、関係する団体等ネットワークづくりを推進することにより、情報の収集及び共有化を支援します。
- ・ 県内すべての学校給食施設の衛生管理の徹底を図り、異物混入等の事故を未然に防止するため、各関係者を対象とした研修会において注意喚起を図ります。

## 【関係者に期待する役割】

### （市町村）

- ・ 食品の安全・安心に関する知識の普及
- ・ 食品の安全・安心に関する正しい知識を得るための講習会等の開催協力

### （関係団体）

#### 学校等教育機関

- ・ 関係職員の食品の安全・安心に関する正しい知識の習得
- ・ 衛生管理の徹底による異物混入等の事故防止
- ・ 食物アレルギー疾患児への適切な対応

## 保健医療関係団体

- ・食品の安全・安心に関する正しい知識を得るための講習会等の開催協力
- ・食品の安全・安心に関する知識の普及、啓発及び意見交換会の開催
- ・食品表示に関する知識の普及

## NPO・企業

- ・食品の安全・安心に関する正しい知識を得るための講習会等の開催協力
- ・自社製品や食品提供イベント等における食品衛生管理の徹底による異物混入等の事故防止

### 【県民へのメッセージ】

- ・私たちをとりまく食品の安全・安心に関する適切な情報の収集に努めるとともに、日頃の食事においても、食中毒や食物アレルギー疾患などの危害発生防止に十分配慮し、自らの食の安全を守る意識を持ちましょう。

## 第5章 健康を支え、守るための社会環境の整備

### 第1節 社会とのつながり・こころの健康

#### 【現状・課題】

##### （社会とのつながり）

- ・社会とのつながりを持っていることは、健康や生活習慣、長寿によい影響を与えていると言われています。一方で、人は孤立感を味わうと、肉体的苦痛と同等のストレスを被ることが明らかにされています。
- ・また、若者が成長し自立する過程では、誰もが悩みを抱えたりつまずきを覚えたりすることがありますが、ひとりで問題を抱え込み困難な状態に陥ることを防ぐためには、普段から、家庭の他にも自分がほっとできる居心地の良い場所を持つとともに、何かあった時に支えとなってくれる人との関わりを築いておくことが大切です。
- ・少子高齢化が急速に進展する中、高齢者一人ひとりが地域社会を支える重要な一員として健康づくりなどの活動に積極的に参加し、いきいきと活躍ができる環境や仕組みづくりを進めて行く必要があります。

##### （こころの健康）

- ・こころの健康は、人がいきいきと自分らしく生きるために重要であり、生活の質に大きく影響することから、県民一人ひとりが、十分な休養、運動や食事など望ましい生活習慣がこころの病気の予防に寄与することを理解し、実践することが必要です。
- ・こころの病気は、健康的な生活習慣の継続を妨げ、その他の疾患の発症や重症化につながることも少なくないため、うつ傾向や不安の強い状態の人は専門家への相談や治療など、早期に何らかの支援を受けることが必要です。
- ・身近に気軽に相談できる相手がいることは、こうした支援が必要な状態になるのを防ぐことにつながることから、相談窓口の情報提供を広く行い、県民が情報を得やすくすることが重要です。

- ・本県の自殺者数をみると、平成 19（2007）年をピークに、それ以降は減少傾向にあったものの、令和 4（2022）年はやや増加しています。自殺の原因は多様で複合的ですが、自殺直前には、うつ病、アルコール依存症等の精神疾患を発症している場合が多いことが指摘されています。

### 【目指す方向】

- ・社会参加の推進
- ・こころの健康等に関する正しい知識及び対応方法の普及
- ・自殺者を減らす

### 【施策の項目】

#### （１）健康・生きがいがづくり活動の推進

- ・「いばらきねりん文化祭」の開催などにより、高齢者の生きがいがづくりや仲間づくり、趣味・教養活動を促進します。
- ・高齢者の豊かな知識・技術・経験を積極的に活用して地域の活性化を図るため、人材バンクである「元気シニアバンク」の利活用促進を図ります。

#### （２）ボランティア団体等の活動支援

- ・望ましい食習慣についての普及啓発を県内各地で展開するため、食生活改善推進員の育成と組織運営を支援します。
- ・シルバーリハビリ体操指導士による介護予防促進・普及活動が各地で積極的に展開できるための支援を行います。
- ・市町村が行う住民主体による地域支え合いの体制づくりが各地で積極的に展開できるための支援を行います。

#### （３）メンタルヘルス対策の推進

- ・精神疾患等及びメンタルヘルス（周産期メンタルヘルスを含む）、ひきこもりに関する正しい知識の普及啓発と相談窓口の周知を図り、早期発見・早期支援に努めます。
- ・こころの健康等に関する相談（面接、電話、メール等）のほか、医師や保健師等による面接相談や訪問指導を実施します。
- ・勤労者とその家族の心の健康対策を図る、心の悩みについてのカウンセリング等を行う（公財）茨城カウンセリングセンターの活動を支援します。
- ・地域・職域連携推進協議会を活用し、保健事業者間の情報共有と連携事業の実施などのメンタルヘルス対策の推進に努めます。
- ・産後うつの早期発見と早期支援に向け、産婦健診や乳児家庭全戸訪問などの機会を活用し、産後のメンタルヘルスと育児支援に努めます。
- ・産後直ぐの母子に対して心身のケアや育児のサポート等を行う産後ケア事業を推進します。
- ・ひきこもりに関する正しい知識や相談窓口についての普及啓発、電話や面接による相談や訪問指導のほか、ひきこもり者の居場所づくりやひきこもり者の家族に対する家族支援教室を開催します。
- ・研修会・事例検討会による人材育成やネットワークの構築のほか、講演会及び各種広報媒体等を

活用した広報活動を強化していきます。

#### **(4) 自殺対策の充実**

- ・毎年9月10日～16日の自殺予防週間や3月の自殺対策強化月間等を通じて、県民一人ひとりの自殺対策への関心を高める取組を推進します。
- ・不安や悩みを相談できる電話相談「いばらきこころのホットライン」やSNS相談に応じるほか、「茨城いのちの電話」の普及啓発に努めます。
- ・自殺の危険性の高い人を早期に発見し、適切な声かけや対応ができるゲートキーパーの養成を推進するため、関係者等を対象にゲートキーパー指導者養成研修を行い、特に若年層の自殺防止対策のための指導者育成に努めます。
- ・自殺対策に取り組む市町村や民間団体に対する支援と連携強化を図ります。

#### **【関係者に期待する役割】**

##### **(市町村)**

- ・ボランティア団体等の地域活動支援
- ・住民主体による高齢者を支える体制づくりの推進
- ・こころの健康づくりにつながる身近な地域の交流の場づくり
- ・うつ病やアルコール依存症、気分障害等精神疾患に関する相談体制やネットワークの充実
- ・産後うつの早期発見・早期支援等周産期メンタルヘルス対策の実施
- ・ゲートキーパーの養成支援

##### **(関係団体)**

##### **保健医療関係団体**

- ・かかりつけ医等や専門医との医療連携の推進
- ・向精神薬服薬指導マニュアルの活用と過量服薬の防止
- ・産後うつの早期発見・早期支援等周産期メンタルヘルス対策の推進
- ・医療従事者等に対する精神疾患対応に関する研修会等の開催支援

##### **事業者・医療保険者**

- ・事業者によるストレスチェックの実施
- ・ゲートキーパーの養成支援
- ・メンタルヘルスに関する指針や復職支援に関する手引き等の周知と活用の促進
- ・カウンセリング等の実施等による相談体制の確保
- ・こころの健康に関する普及啓発

##### **NPO・企業等**

- ・ゲートキーパーの養成支援
- ・メンタルヘルス対策支援センターの利活用促進
- ・こころの健康に関する正しい知識の普及啓発と相談窓口の情報提供
- ・ひきこもり者の居場所づくり、ひきこもり者の家族に対する家族教室等の開催



## 【県民へのメッセージ】

- ・就業や社会貢献活動等に参加するなど、外出の機会を増やしましょう。
- ・地域活動に積極的に参加するなど、地域や人との健全なつながりを保ちましょう。
- ・ストレスと上手に付き合い、自分なりの解決方法を持ちましょう。
- ・ひとりで悩まず、周囲の人や専門機関に相談しましょう。

## 第2節 健康づくり支援（体制・環境整備）

### 【現状・課題】

- ・健康寿命の延伸には、県民が健康づくりの重要性を認識し、自主的、かつ継続的に取り組める体制づくりとともに、健康に関心の薄い者や、保健医療サービスへのアクセスが困難な者などを含め、無理なく自然に健康な行動を取りやすくなるような環境整備を行うことが求められています。
- ・また、企業・団体等の事業所において、従業員の活力向上や生産性の向上等の組織活性化をもたらす経営的視点からの健康管理が求められていることから、働く世代の健康づくりを推進するため、企業や事業所と連携し、健康経営を継続的に取り組める体制づくりが必要です。
- ・県内には、「つくば霞ヶ浦りんりんロード」のほかにもサイクリングに適した資源が豊富にあることから、通勤等の日常的な移動やサイクリング等の観光・レジャー・スポーツ等で自転車を活用する機会を創出することが求められます。
- ・健康まちづくり推進のためには、立地適正化計画などのまちづくり計画に基づき、日常生活圏における都市機能を計画的に確保することのほか、街歩きを促す歩行空間を形成することや公共交通の利用環境を高めること等が求められています。
- ・県民が受診可能な医療機関等に関する情報を入手しやすい体制づくりが必要です。なお、医薬品等は、正しい情報に基づき、適切に使用されてはじめて十分な機能を発揮するものであるため、県民の医薬品等に関する質問や相談に対して、正しい知識を提供することが必要です。
- ・市町村等における計画等の策定を支援するため、地域における健康課題等に関する情報提供を行う必要があります。

### 【目指す方向】

- ・自然に健康になれる環境づくり
- ・健康・保健情報にアクセスしやすい環境づくり
- ・地域での健康づくりの取組強化

### 【施策の項目】

#### （1）企業等における自主的な健康づくり活動の推進

- ・事業所向けに健康経営に関するセミナーや研修会等の開催を通じて「いばらき健康経営推進事業所認定制度」の認定を推進し、健康経営に取り組める体制づくりを進めます。
- ・健康経営に取り組む企業を増やすため、地域・職域連携推進協議会等を活用し、医療保険者や市町村関係機関と地域の健康課題の共有及び連携強化を図り、事業実施を推進します。
- ・企業や団体等が主催する健康づくりや生活習慣病予防に関連したイベントなどの開催を支援します。
- ・「いばらき美味しおスタイル指定店」制度の推進により、スーパーやコンビニ、飲食店などと連携

した食を通じた健康づくりを推進します。

- ・「茨城県がん検診受診率向上企業連携プロジェクト協定」により、民間企業と連携した啓発活動を展開します。
- ・個人や家庭・地域・学校・職場などでの健康づくりの取組促進のため、実践事例の顕彰と紹介を行います。
- ・茨城県保険者協議会等に参画し、各医療保険者が連携・協力して事業を行うなど、機能強化の支援を行います。

## **(2) 健康まちづくりの推進**

- ・身近な地域でのウォーキングの普及を図るため、安全性に配慮された道を「ヘルスロード」として指定し、県民への利活用を働きかけます。
- ・自転車は、日頃からの利用促進が県民の体力向上や健康増進につながることを期待されることから、日常生活において、誰もが自転車を利用しやすい環境の創出を図ります。
- ・市町村が策定する健康まちづくりにつながる立地適正化計画に基づく様々なまちづくりの施策の推進を支援します。

## **(3) 保健・医療に関する情報提供等の体制整備**

- ・くすりの相談室を設置し、県民から医薬品等についての電話相談や質問に対応し、正しい知識の普及に努めます。
- ・医薬品を服用していることが多い高齢者の集会や小学校等の保護者会などで、医薬品の正しい知識の普及啓発を推進します。
- ・「薬と健康の週間」に、県内各地で「街頭くすりの相談所」を開設し、医薬品等に関する相談会を実施します。
- ・茨城県救急電話相談（#7119、#8000）により、救急車を呼ぶか迷った際の相談対応に加え、受診可能な医療機関の案内等を24時間体制で実施します。

## **(4) 各種計画に基づく事業実施の推進**

- ・県内全市町村での健康増進計画及び食育推進計画に基づいた事業の実施や、計画改定等を支援するため、茨城健康研究等の分析結果等の情報提供等を行うとともに、市町村の計画改定等を支援するため、次世代医療基盤法の動向を注視しつつ、特定健康診査等データの収集・利活用を行い、市町村単位のデータ提供等を実施します。
- ・市町村国保における特定健康診査の実施体制の充実と実施率向上に向け、各市町村の取組や健診結果等の情報を集約し、市町村に情報提供を行います。

## **【関係者に期待する役割】**

### **(市町村)**

- ・企業等における健康教育、健康相談等の健康増進事業の実施協力
- ・健康になれるまちづくり施策の推進
- ・保健・医療に関する情報提供と、住民が情報を入手しやすい環境整備
- ・地域特性に応じた計画の策定と継続的な事業の実施

## **(関係団体)**

### **保健医療関係団体**

- ・事業所等における産業保健活動活性化のための支援
- ・市町村計画策定への参画等

### **事業者・医療保険者**

- ・健診実施の徹底と、従業員の健康づくり活動の支援
- ・健康経営の取組の推進

### **NPO・企業等**

- ・正しい医療情報の発信
- ・商業施設等と連携した住民の街歩きや運動を促す取組の推進

### **【県民へのメッセージ】**

- ・自身の健康に関心を持ち、健康や病気について必要な情報を得て自分で活用する能力を高めましょう。
- ・信頼できる情報を見極める力を身につけ、上手に医療情報を活用しましょう。
- ・自分が望む適切な医療や制度を利用するためにも、医師や看護師など医療従事者に上手に相談できるようになっておきましょう。

## **第3節 健康管理支援（人材育成）**

### **【現状・課題】**

- ・県民が健康づくりの重要性を認識し、自主的、かつ継続的に取り組める体制づくりが必要です。
- ・生活習慣病の発症予防・重症化予防のため、本人と家族の健康について普段から相談できる、かかりつけ医等を持つことは大切です。
- ・より身近なところで健康づくりを推進するためには、健康づくりに関わる保健・医療従事者の確保と資質の向上を図るとともに、地域で保健分野と医療分野をはじめとする関係機関が連携した取組を推進することが重要です。

### **【目指す方向】**

- ・ボランティア等による地域活動の活性化
- ・自分と家族の健康について相談できる体制づくり

### **【施策の項目】**

#### **(1) ボランティア等の育成**

- ・地域でシルバーリハビリ体操の普及活動を展開する指導士の養成を進めるとともに、養成後のフォローアップに取り組みます。また、指導士の活用を市町村等に働きかけます。
- ・市町村で実施している食生活改善推進員の養成を支援するとともに、スキルアップのための研修会等の開催により活動の活性化を図ります。
- ・がん予防推進員の養成を進め、がん予防やがん検診の受診勧奨などの地域活動を展開します。

- ・ 県民の健康づくり意識高揚のため、地域で献身的な活動を続ける方々を表彰します。

### **(2) かかりつけ医、歯科医師、薬剤師を持つことの普及啓発**

- ・ 健診や日頃の健康相談ができる「かかりつけ医」「かかりつけ歯科医」「かかりつけ薬剤師」の普及定着を図ります。
- ・ 身近で気軽に健康に関する相談ができる場所として、健康サポート薬局・地域連携薬局の活用を働きかけます。

### **(3) 保健・医療従事者の確保と資質向上**

- ・ 特定健康診査・特定保健指導の効果的かつ円滑な実施に向け、各医療保険者及び健診等の委託医療機関を対象とした研修会を開催します。
- ・ 地域の指導者育成のため、保健師や管理栄養士、市町村の保健衛生担当者などを対象とした健康づくり推進に関する専門的な研修会を開催します。
- ・ がん検診従事者の知識・技術向上のための生活習慣病検診従事者講習会を開催します。
- ・ 妊産婦のメンタルヘルス支援にかかわる医療従事者のスキルアップのための研修会を開催します。
- ・ ひきこもり相談の対応者や支援者等の人材を養成します。
- ・ 一般診療科の医療従事者を対象とした、精神疾患にかかる対応能力向上研修を実施します。
- ・ 県医師会が行う糖尿病登録医制度を支援し、かかりつけ医の資質向上を図ります。
- ・ かかりつけ医等を対象に、うつ病等の精神疾患についての研修を行い、うつ病を早期に発見し、専門医療機関につなげられるような人材の養成を図ります。

### **【関係者に期待する役割】**

#### **(市町村)**

- ・ 住民が主体の健康づくり活動の支援
- ・ シルバーリハビリ体操の普及と指導士養成及び活動支援
- ・ 食生活改善推進員の養成・育成と活動支援
- ・ がん予防推進員の活動支援
- ・ 食育ボランティア等の活用
- ・ 保健推進委員等の養成や利活用の促進
- ・ ボランティア団体等と連携した健康づくり事業の実施
- ・ 保健・医療従事者の資質向上のための研修会への参加

#### **(関係団体)**

#### **保健医療関係団体**

- ・ 保健・医療従事者の資質向上研修会の開催支援

#### **事業者・医療保険者**

- ・ 適切な医療機関受診に関する普及啓発
- ・ 保健・医療従事者の資質向上のための研修会への参加

## **NPO・企業等**

- ・健康づくり、生活習慣病、食育等のボランティア活動の展開と支援
- ・適切な医療機関受診に関する普及啓発

## **【県民へのメッセージ】**

- ・健康づくりや食育などのボランティア活動に参加しましょう。
- ・自分の病歴や健康状態を把握している「かかりつけ医」、「かかりつけ歯科医師」、「かかりつけ薬剤師」を持ちましょう。