

第4次茨城町健康増進計画

第4次茨城町食育推進計画

令和8年3月

茨 城 町

はじめに

人生 100 年時代を迎える中で、生涯にわたり健やかで心豊かな毎日を過ごすことは、私たち誰もが望む共通の願いです。



本町では、令和 3（2021）年に「第 3 次茨城町健康増進計画・食育推進計画」を策定し、町民の皆様とともに健康づくりと食育を推進してまいりました。しかしながら近年は、少子高齢化の進展に加え、価値観やライフスタイルの多様化など社会環境が大きく変化したことにより、食生活の乱れや運動不足などが課題となっています。これに伴い、がんや循環器疾患など生活習慣病の発症及び重症化の予防や、社会的ストレスの増大に対応したメンタルヘルス対策など、若者から働き盛り世代、そして高齢者世代まで、一人ひとりの特性に応じたきめ細かな取り組みが重要となっています。

このような状況を踏まえ、「第 4 次茨城町健康増進計画・食育推進計画」では、「町民一人ひとりの健康づくりを地域みんなが支えるまち」を基本理念として掲げ、ライフステージに応じた生活習慣の改善と健全な食生活を実践できる食育の推進に努めてまいります。

健康づくりの基本は、「個人の主体的な取り組み」になりますが、それを支える地域全体の意識向上も不可欠です。すべての町民の皆様が住み慣れた地域で生き生きと健康に暮らせるよう、健康づくりを支える社会環境の整備を推進してまいります。

結びに、本計画の策定にあたり、貴重なご意見やご提言をいただきました茨城町健康づくり推進協議会の皆様をはじめ、町民アンケート調査やパブリックコメントを通じてご協力いただきました皆様に感謝を申し上げます。

令和 8 年 3 月

茨城町長 小林 宣夫

目次

第1章 計画策定にあたって.....	1
1 計画の背景.....	2
(1) 計画策定の趣旨.....	2
(2) 計画の位置づけ.....	3
(3) 計画の期間.....	3
(4) 計画の策定体制.....	4
2 健康・食育に係る国・県の動向.....	5
(1) 国の動向.....	5
(2) 県の動向.....	6
第2章 茨城町の健康を取り巻く現状.....	7
1 人口・世帯の状況.....	8
2 町民の健康状態.....	12
3 健康と食に関するアンケート調査結果.....	17
第3章 茨城町の取り組み状況と健康課題.....	19
1 第3次計画の取り組み状況.....	20
2 茨城町の健康課題.....	33
第4章 健康づくりの基本的考え方.....	35
1 基本理念.....	36
2 基本目標.....	37
3 体系図.....	38
第5章 第4次茨城町健康増進計画.....	39
基本目標1 生活習慣の改善による健康づくり.....	40
1 栄養・食生活.....	40
2 身体活動・運動.....	45
3 休養・こころの健康.....	51
4 歯・口腔の健康.....	57
5 飲酒・喫煙.....	64
6 地域で取り組む健康づくり.....	69
基本目標2 生活習慣病の発症予防と重症化予防.....	73
1 循環器病.....	73
2 糖尿病.....	77
3 がん.....	81

第6章 第4次茨城町食育推進計画.....	85
基本目標1 ライフステージに応じた食育の推進	86
1 妊娠期から子育て期の食育.....	86
2 学齢期の食育.....	88
3 青年期・壮年期の食育.....	91
4 高齢期の食育.....	94
基本目標2 食をめぐる環境づくり.....	97
1 地産地消の推進.....	97
2 茨城町の食の魅力発信.....	100
3 食の安全、環境への配慮.....	103
資料編.....	107
1 茨城町健康づくり推進協議会条例.....	108
2 茨城町健康づくり推進協議会委員名簿.....	110

第1章 計画策定にあたって

1 計画の背景

(1) 計画策定の趣旨

茨城町では、健康づくりにおける取り組みを総合的かつ効果的に推進するため、国の「健康日本21（第二次）」、県の「第3次健康いばらき21プラン」に基づき、令和3（2021）年に「第3次茨城町健康増進計画・食育推進計画」を策定しました。

生活習慣病の発症予防と重症化予防、健康づくりと食育の一体的推進、健康を支え、守るための社会環境の整備を掲げ、健康づくりに関する様々な取り組みを推進してきました。

この間、新型コロナウイルス感染症に対応した新しい生活様式の定着が求められ、健康管理対策としての感染症対策の重要性が増すこととなります。一方で、生活習慣の変化により生活習慣病にかかる人や要介護者が増加するとともに、経済的な不安、人間関係のストレスなどから精神的な不調やこころの病を患う人も増加しています。

今回策定する「第4次茨城町健康増進計画・食育推進計画」は、令和6（2024）年にスタートした国の「健康日本21（第三次）」「第4次食育推進基本計画」及び、県の「第4次健康いばらき21プラン」に基づき、茨城町のこれまでの取り組みを評価し、国や県の健康づくりや食育推進に関する動向や新たな課題などを踏まえ、町民の健康づくりを一層総合的に推進することを目的とします。

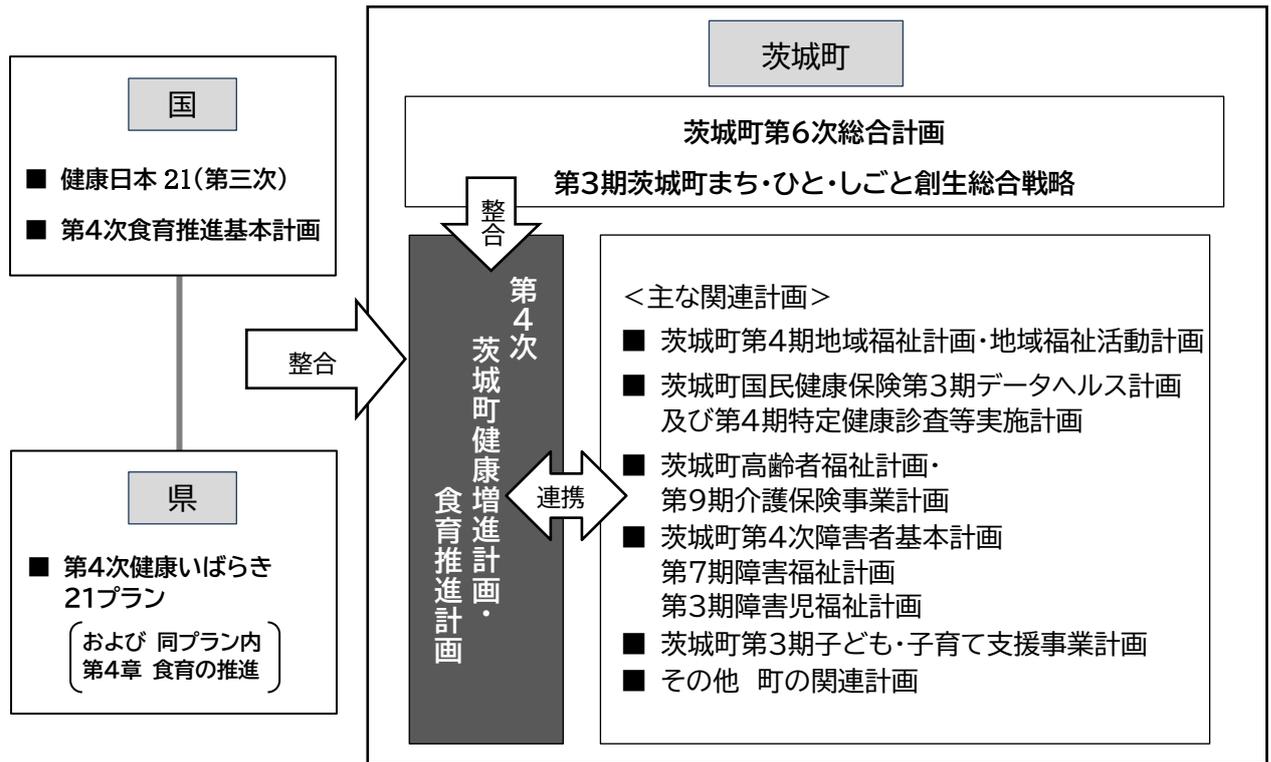
本計画は、健康増進法に規定する市町村健康増進計画と、食育基本法に規定する市町村食育推進計画を一体的な計画として定めるものです。

計画の実施にあたっては、茨城町の社会資源を最大限にいかしながら、すべての町民が共に支え合い、健康で幸せに暮らせる社会を目指し、町民協働の取り組みを推進していきます。

(2) 計画の位置づけ

本計画は、「健康増進法」第8条第2項及び「食育基本法」第18条の規定に基づく市町村計画です。

本計画の策定にあたっては、国の計画（健康日本21（第三次）、第4次食育推進基本計画）及び、県の計画（第4次健康いばらき21プラン、および同プラン内第4章食育の推進）を踏まえるとともに、本町の最上位計画である「茨城町第6次総合計画」をはじめ、その他関連する個別計画と整合性を図ります。



(3) 計画の期間

本計画の期間は、令和8年度から令和19年度までの12年間とし、概ね6年を目処に中間評価を行うこととします。

		令和7年度	令和8年度	令和9年度	令和10年度	令和11年度	令和12年度	令和13年度	令和14年度	令和15年度	令和16年度	令和17年度	令和18年度	令和19年度	
国	健康日本21	第三次(令和6年度～令和17年度)													
	食育推進基本計画	第4次													
県	健康いばらき21プラン 〔および 同プラン内 第4章 食育の推進〕	第4次(令和6年度～令和17年度)													
町	茨城町健康増進計画・食育推進計画	第3次	第4次(令和8年度～令和19年度)												
							中間評価								

(4) 計画の策定体制

①計画策定機関

本計画の策定に際し、庁内関係各課からなる「庁内ワーキングチーム」を設置し、検討・調整を行い、「茨城町健康づくり推進協議会」においては各分野からのご意見をいただき計画内容の審議を進め策定しました。

②アンケート調査の実施

町民の健康や食育に対する意識や関心、日常の生活習慣の実態等を把握するため、令和7年7月に「食と健康に関するアンケート調査」を実施しました。

【調査の実施概要】

対象者	実施方法	実施時期	配布数	回収数(率)
20歳以上の町民	郵送による発送／ 郵送又はWebによる回答	令和7年 7月	2,000件	772件 (38.6%)

③パブリックコメントの実施

計画の素案について、本町のホームページに掲載するとともに、町内の公共施設等に配置し、パブリックコメントを実施しました。結果については、「茨城町健康づくり推進協議会」及び「庁内ワーキングチーム」に提出し、議論・検討を行いました。

2 健康・食育に係る国・県の動向

健康・食育施策に係る国の取り組みとして「健康日本 21（第三次）」「第4次食育推進基本計画」、県の取り組みとして「第4次健康いばらき 21 プラン」が推進されています。

(1) 国の動向

①健康日本 21（第三次）

健康日本 21（第三次）では、「①誰一人取り残さない健康づくり」「②より実効性をもつ取組の推進」に重点を置いた施策を展開しています。

「全ての国民が健やかで心豊かに生活できる持続可能な社会の実現」をビジョンに、基本的な方向として、①健康寿命の延伸・健康格差の縮小、②個人の行動と健康状態の改善、③社会環境の質の向上、④ライフコースアプローチを踏まえた健康づくりの4つが定められています。

人口・世帯類型の変化やデジタル技術の進歩など、より今後の社会変化を見据えた計画としての位置づけがされていることや、社会の多様化、人生 100 年時代の到来を踏まえた各ライフステージ特有の健康づくりの取組を重視したことなどに特色がみられます。

②第4次食育推進基本計画

食育の推進にあたって、「国民の健康の視点」「社会・環境・文化の視点」「横断的な視点」の3つの視点のもと、重点事項や基本的な取組方針や目標を掲げるとともに、食育の総合的な促進に関する事項として取り組むべき施策等を提示しています。

本計画は、少子高齢化に伴う食に対する価値観や環境の変化により生じる課題を捉え、新型コロナ感染対策やデジタル化等の社会の動向を反映しつつ、SDGs の理念に基づいて食育を推進する内容となっています。

(2) 県の動向

①第4次健康いばらき 21 プラン

「すべての県民が健康で明るく元気に暮らせる社会の実現」を基本目標に、個人の行動と健康状態の改善に加え、個人を取り巻く社会環境の整備やその質の向上を通じて健康寿命の延伸及び健康格差の縮小を目指し、施策展開を図っています。

また、茨城県の食育推進計画は、「第4次健康いばらき 21 プラン」内の『第4章 食育の推進』に包含されています。家庭、学校、就園施設等や地域における食育を、教育・保育関係者、農林漁業関係者、食品関連事業者、ボランティア、行政等、食育の担い手となるすべての方々との連携により、県民の食育を推進しています。

第2章 茨城町の健康を取り巻く現状

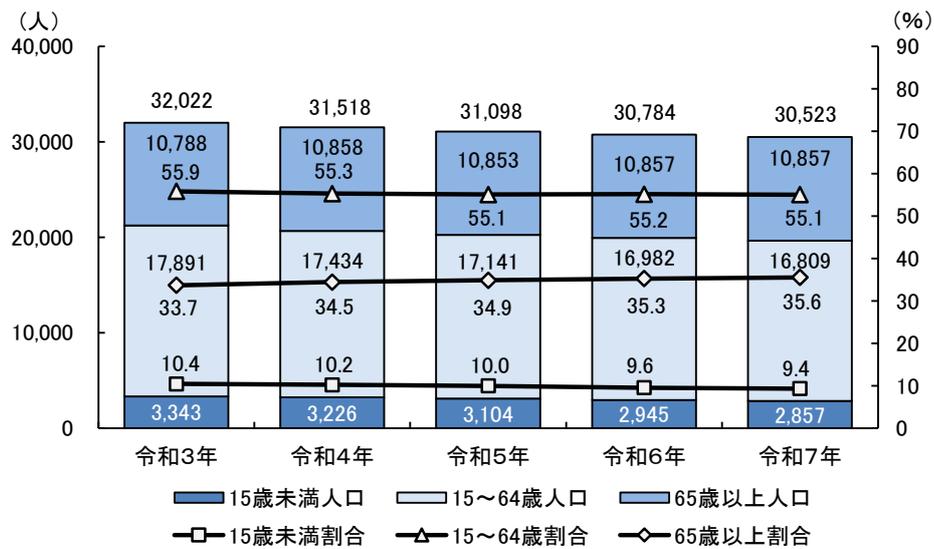
1 人口・世帯の状況

①人口の推移

総人口は令和3年の32,022人から減少が続き、令和7年には30,523人となっています。

年齢3区分別では、年少人口（15歳未満）及び生産年齢人口（15～64歳）は減少が続いています。老年人口（65歳以上）は令和4年は増加、以降は横ばいとなっており、高齢化率（全体に占める65歳以上の割合）は令和7年35.6%となっています。

年齢3区分別人口の推移

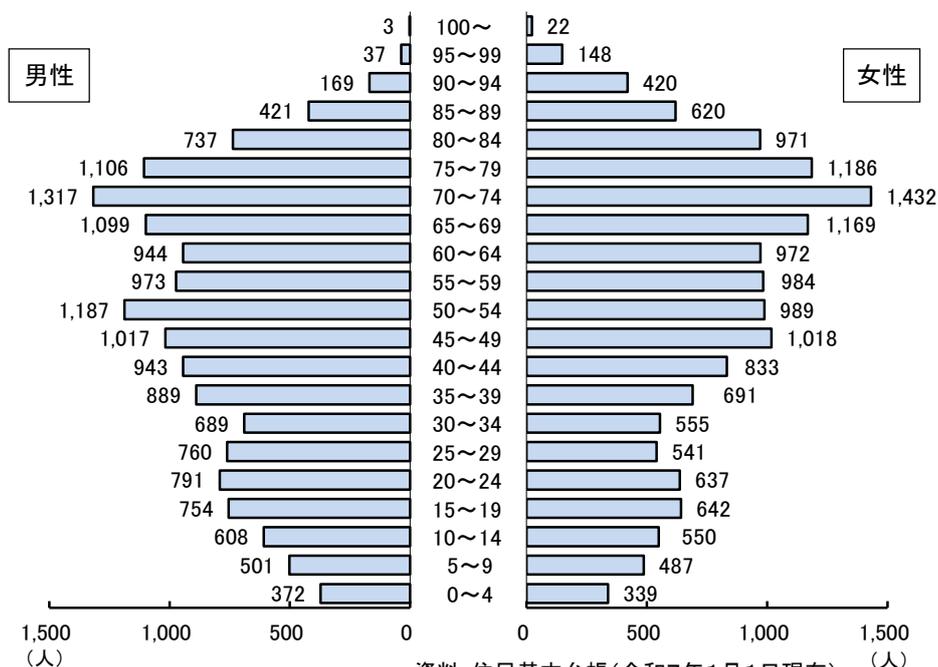


資料：住民基本台帳（各年1月1日現在）

②人口構成

男性、女性とも、団塊の世代を一部含む70～74歳の区分が最も多くなっています。

年齢5歳階級別人口

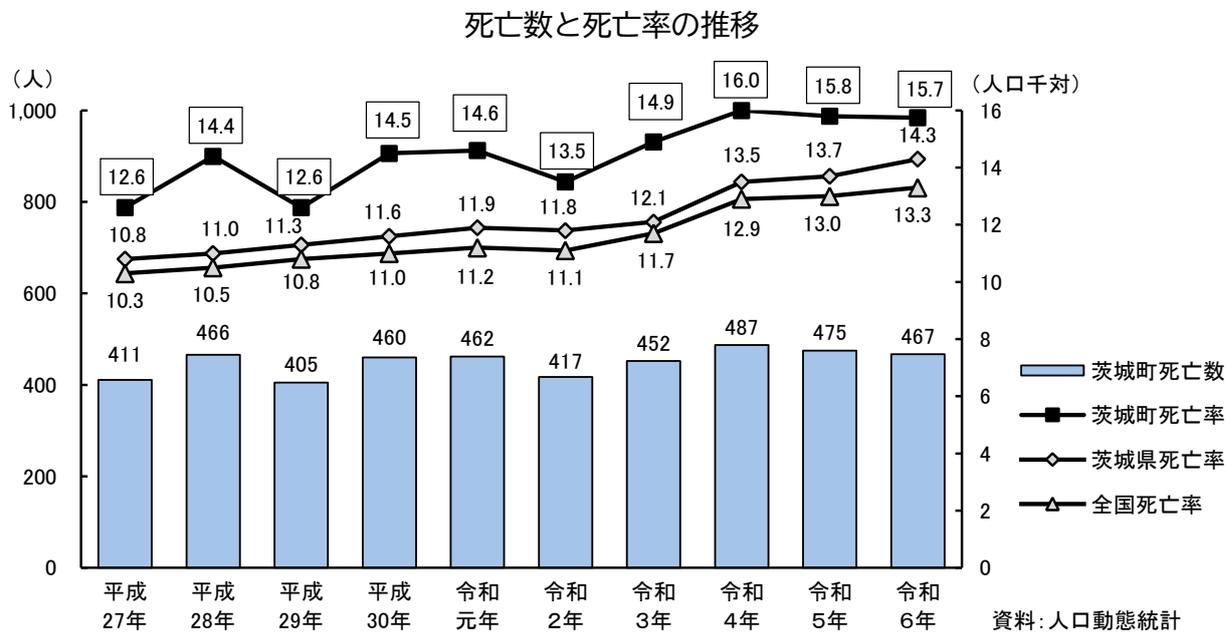
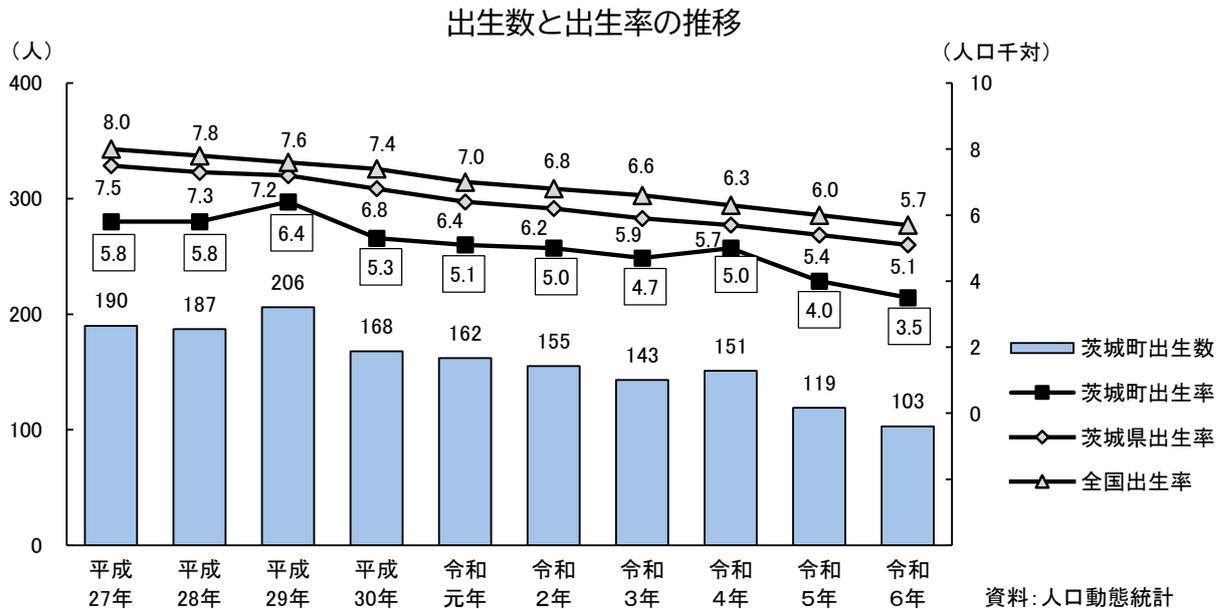


資料：住民基本台帳（令和7年1月1日現在）

③出生・死亡の状況

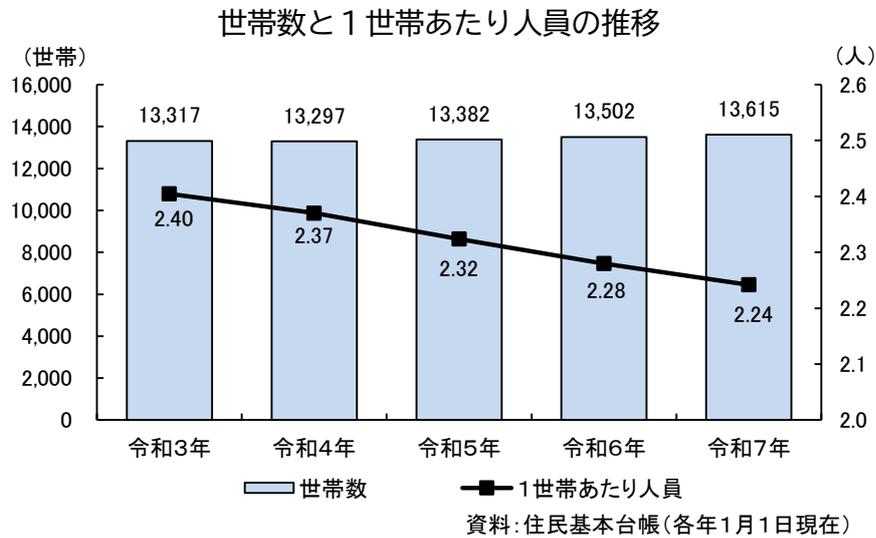
出生数は年次によりばらつきはありますが減少傾向にあり、令和6年103人となっています。出生率は、国・県を下回る推移となっています。

死亡数についても年次によるばらつきはありますが増加傾向にあり、令和6年467人となっています。死亡率は国・県を上回る推移となっています。



④世帯の推移

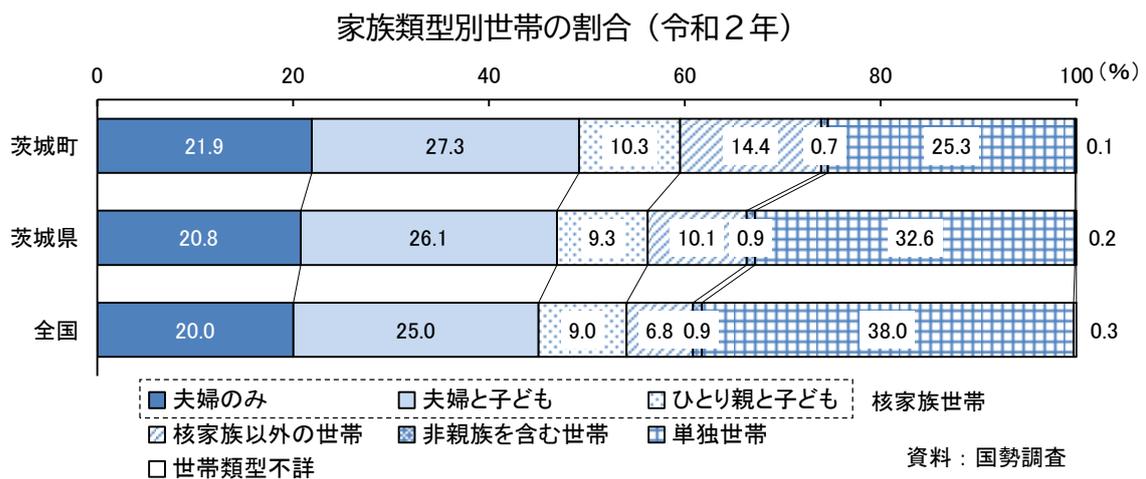
総人口が減少傾向の中、世帯数は横ばいから微増で推移しており、令和7年13,615世帯となっています。1世帯あたりの人員は一定のペースで減少傾向にあり、令和7年2.24人となっています。



⑤世帯の家族類型

世帯類型は、「夫婦と子ども」27.3%、「単独世帯」25.3%、「夫婦のみ」21.9%、3世代同居や夫婦とその親からなる世帯などの「核家族以外の世帯」14.4%、「ひとり親と子ども」10.3%などとなっています。

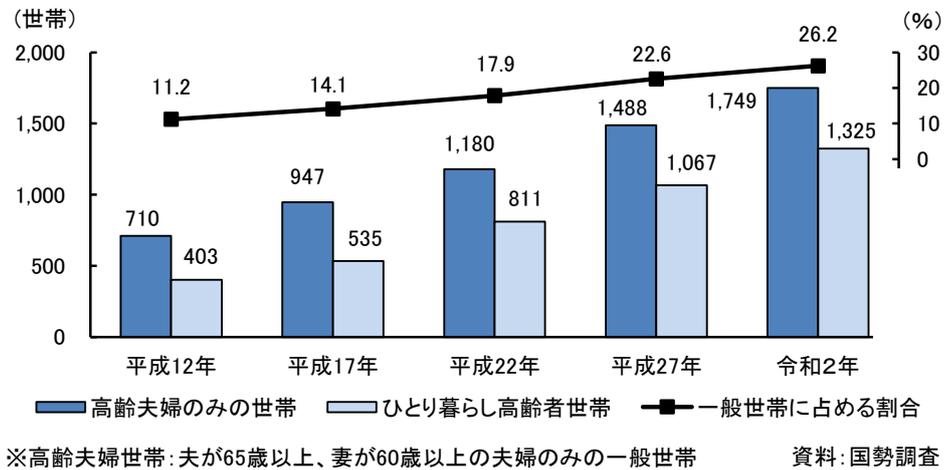
国・県と比較すると、これら世帯はいずれも国・県の割合をやや上回りますが、「単独世帯」及び「非親族を含む世帯」は国・県を下回ります。



⑥高齢世帯の状況

平成12年～令和2年の20年間において、一般世帯の増加率は約1.2倍に対し、高齢者のみの世帯の増加率は2.8倍となっています。高齢者のみの世帯のうち、高齢夫婦世帯は約2.5倍ですが、ひとり暮らし高齢者世帯は約3.3倍に増加しています。

高齢世帯の状況



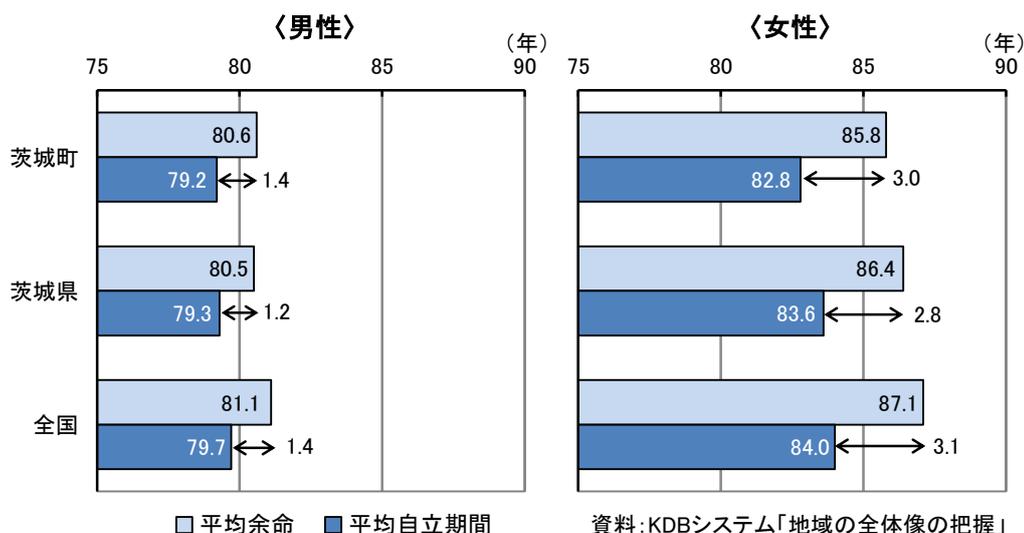
2 町民の健康状態

①平均余命と平均自立期間

町民の平均余命は令和6年度男性80.6年、女性85.8年であり、要介護2以上になるまでの平均自立期間は男性79.2年、女性82.8年となっています。平均余命と平均自立期間の差は、男性が1.4年と短く、女性は平均余命が長いこともあり、3.0年となっています。

男性の平均余命及び平均自立期間は国をやや下回り、県とほぼ同水準となっています。のに対し、女性は平均余命及び平均自立期間いずれも国・県を下回ります。

平均余命と平均自立期間（令和6年度）



平均自立期間の経年変化をみると、男性では令和5年度以降は延伸し令和6年度には県と同水準となっていますが、女性は令和3年度までは県と同程度でしたが翌年度以降は短縮の傾向がみられます。

平均自立期間の推移

単位: 年

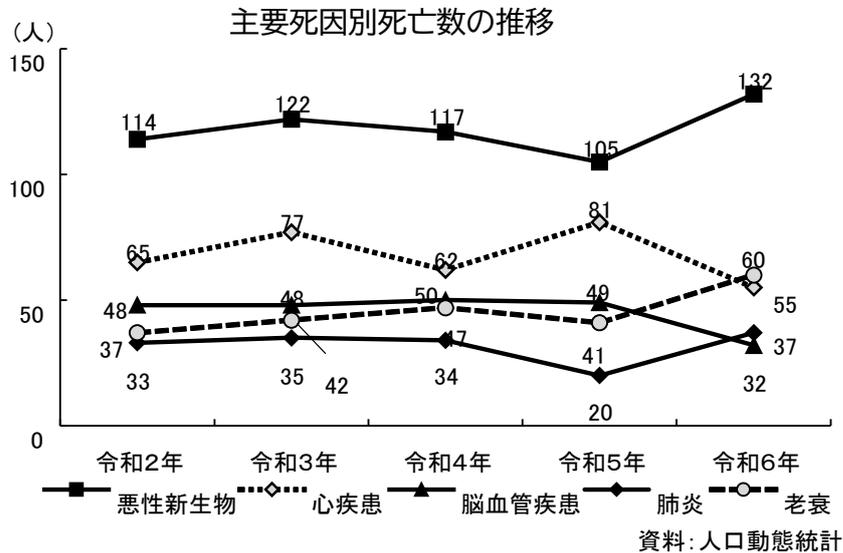
	男性		女性	
	茨城町	茨城県	茨城町	茨城県
令和2年度	78.6	79.1	83.4	83.5
令和3年度	78.0	79.3	83.5	83.5
令和4年度	78.1	79.6	82.6	83.8
令和5年度	78.7	79.8	82.4	83.9
令和6年度	79.2	79.3	82.8	83.6

資料: KDB システム「地域の全体像の把握」

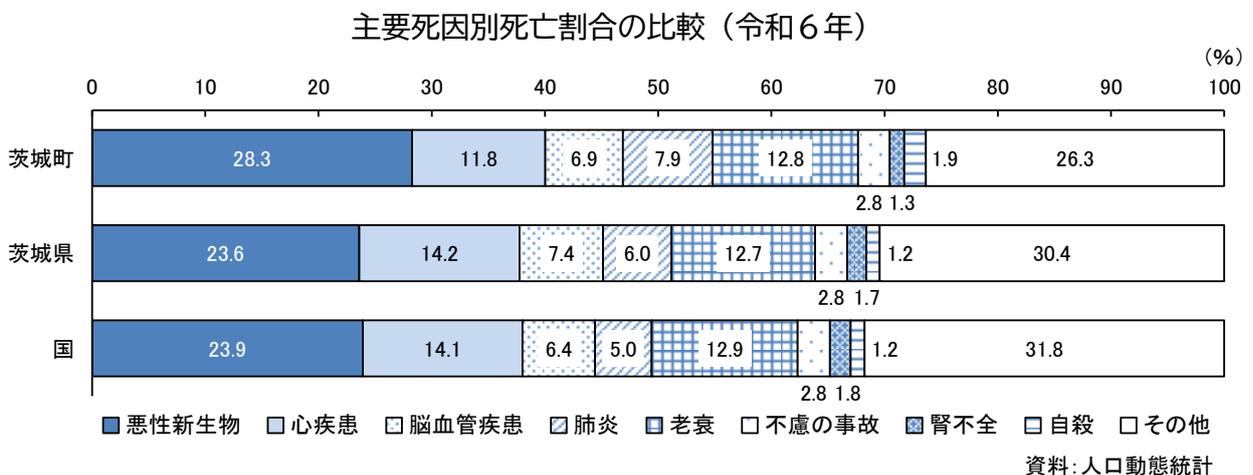
②主要死因別死亡数

主要死因別死亡数は、令和6年、第1位が悪性新生物（がん）、第2位が老衰、第3位が心疾患、第4位が肺炎、第5位が脳血管疾患となっています。

悪性新生物（がん）は減少傾向にありましたが令和6年は増加、循環器系の心疾患及び脳血管疾患は横ばいから減少傾向にあります。



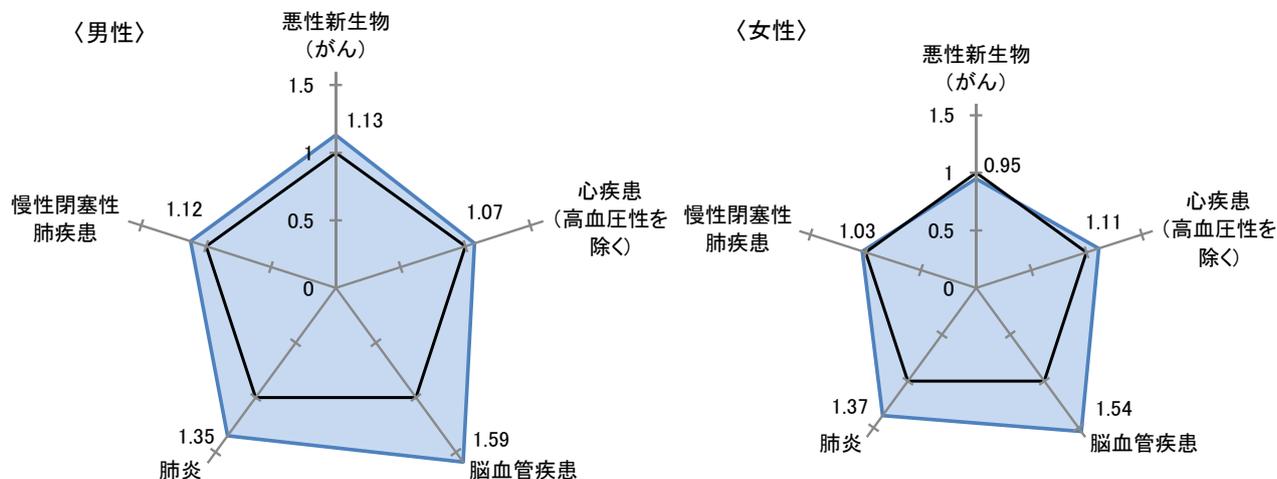
主要死因別の死亡割合を国・県と比較すると、本町は悪性新生物と肺炎の割合が高く、心疾患の割合は低くなっています。



③標準化死亡比

全国を1.0とする標準化死亡比では、本町は男女とも、ほとんどの死因で1.0を上回ります。なかでも脳血管疾患は男性1.59、女性1.54と高いことがわかります。

標準化死亡比（令和元年～令和5年）



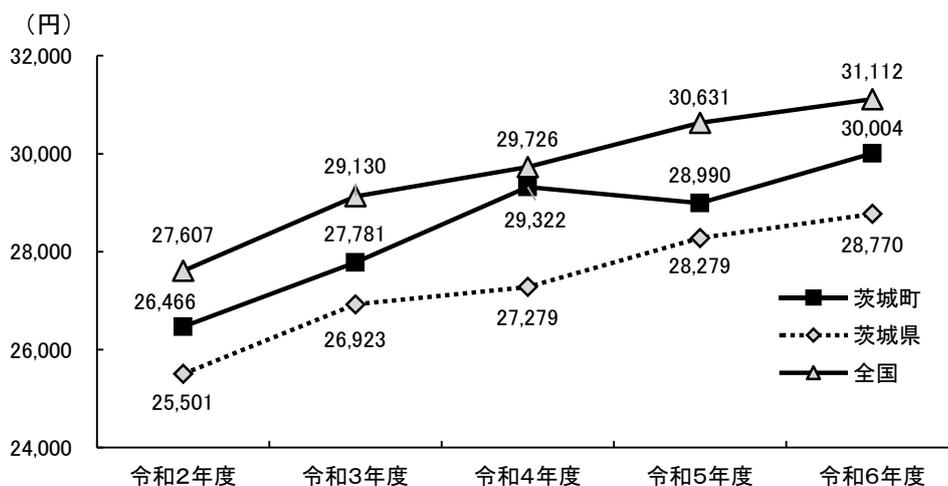
資料:茨城県市町村別健康指標

※標準化死亡比:比較する地域ごとの年齢構成の違いによる見かけ上の死亡率の差をなくすために用いられる年齢調整法の一つ。「対象となる集団(=茨城県ならびに茨城町)の各年齢階級人口」に「基準集団(=国)の同じ年齢階級の死亡率」を掛けて基準値を算出し、実際の死亡数と基準値を基に換算した指標。国を1とした場合に、県・町が国の何倍か、を表している。1より大きい場合は死亡率が高く、小さい場合は死亡率が低いことを意味する。

④医療費の状況（茨城町国民健康保険加入者）

本町の1人当たり国民健康保険医療費は、国・県と同様に増加が続いており、令和6年度、全国は下回りますが、県を上回る約3万円となっています。

1人当たり医療費の推移（歯科を含む）



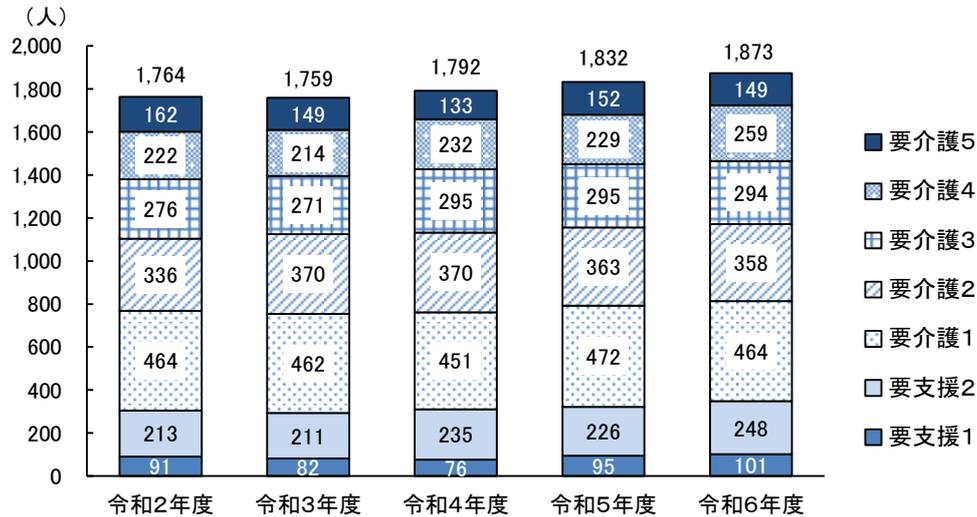
資料:KDB 健診・医療・介護データからみる地域の健康課題

⑤介護の認定状況

要支援・要介護認定者は増加が続いており、令和6年度 1,873 人となっています。令和2年度から6年度まで 1.1 倍、平均自立期間からはずれの介護2以上の増加率も同様となっています。

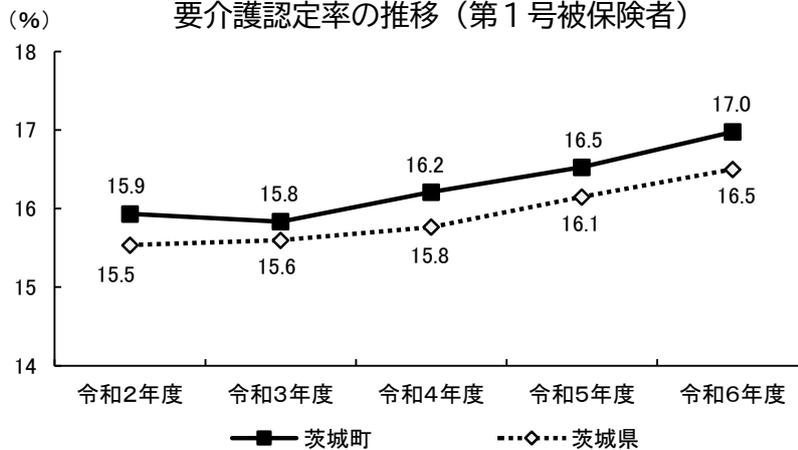
認定率は、県を上回る推移が続いており、令和6年度 17.0%となっています。

要介護認定者数の推移



資料: 介護保険事業状況報告(各年度末現在)

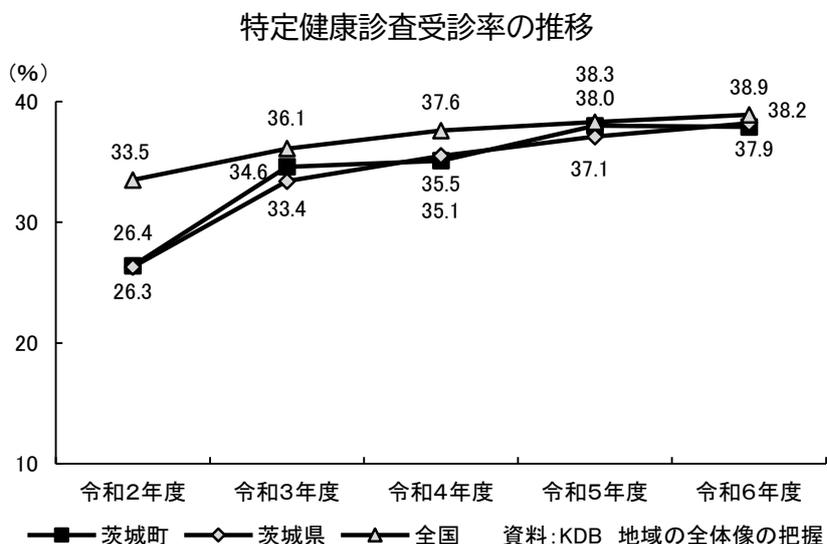
要介護認定率の推移 (第1号被保険者)



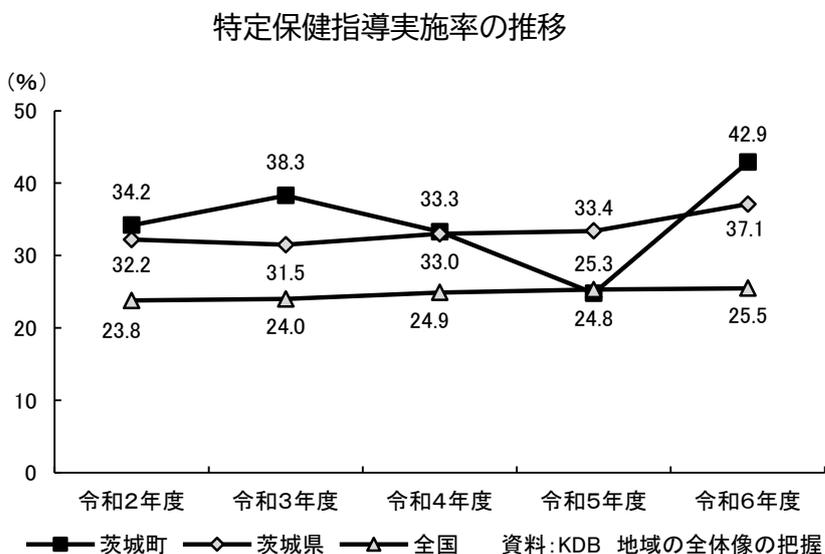
資料: 介護保険事業状況報告(各年度末現在)

⑥特定健診・特定保健指導の状況（茨城町国民健康保険加入者）

特定健康診査受診率の推移は県と同様の傾向が見られ、令和2年度に新型コロナウイルス感染症の影響により受診率は一時26%台まで低下しましたが、令和3年度以降は回復し、令和6年度はコロナ禍以前と同水準の37.9%となっています。



特定保健指導実施率の推移は、令和4年度及び5年度に低下していますが、令和6年度は42.9%と、この5年間で最も高い割合となっています。



3 健康と食に関するアンケート調査結果

①健康意識

- 健康への関心については、「大いにある」は51.6%と前回調査と同じとなっています。
「大いにある」「少しある」を合わせた『関心がある』は92.3%と前回調査94.2%をやや下回ります。「ほとんど関心がない」「関心がない」を合わせた『関心がない』は6.1%と前回調査3.8%をやや上回ります。
年齢別にみると、『関心がない』は、20歳代20.0%、40歳代11.7%、30歳代8.9%で高くなっています。
- 健康のために心がけていることとして、「睡眠を十分にとる」54.4%、「規則正しい生活をする」54.0%、「定期的に健診を受ける」50.4%、などが上位にあげられています。前回調査との比較では、「適切な体重を維持できるようにする」は10ポイント以上の増加ですが、「減塩など食生活に気をつける」は約20ポイントの減少となっています。

②健康状態

- 自分の健康状態については、「健康である」「まあ健康だと思う」を合わせた『健康である』は79.6%、前回調査の76.0%を上回ります。一方で、「あまり健康でない」「健康ではない」を合わせた『健康ではない』は18.8%であり、前回調査の22.1%を下回ります。
年齢別にみると、『健康ではない』は65～69歳で28.0%、20歳代で26.6%と高くなっています。
- BMIは「普通」が62.4%に対し、「肥満」26.2%、「やせ」5.8%となっています。
「肥満」は男性が35.7%と女性18.6%を、「やせ」は女性が9.1%と男性1.7%を上回ります。
- 過半数の55.4%が治療中の病気が「ある」としています。病気としては「高血圧」が過半数の51.2%、次いで「脂質異常症」20.8%、「糖尿病」16.1%などがあげられています。

③食生活に関する生活習慣

- 朝食摂取状況は「ほとんど毎日食べる」が85.0%ですが、20歳代及び30歳代といった若い世代では7割に達していません。
- 主食・主菜・副菜を3つそろえて食べることが1日に2回以上が「ほぼ毎日」は41.5%ですが、40歳代では24.3%にとどまっており、30歳代で32.1%となっています。
- 野菜摂取については、基準量を示した写真と比較して、「写真と同じくらいの量」及び「写真より多い」は39.8%ですが、20歳代では23.3%、40歳代では23.4%にとどまります。
- 食塩摂取については、適正（目標量の範囲内）だと「思わない」は30.1%ですが、30歳代では53.5%、40歳代では44.1%と高くなっています。

○食事で気をつけていることは、「塩分を控える」48.8%、「野菜のとり方」44.2%、「栄養バランス」35.8%、「油ものを控える」33.5%、「食事の量」32.3%の順となっています。

④その他の生活習慣

○「運動する習慣がある」は29.3%、「ほとんどしない」は44.4%ですが、「ほとんどしない」は30歳代の57.1%、40歳代の54.1%に目立ちます。

○睡眠による休養が「とれている」は78.4%、「とれていない」は21.6%ですが、「とれていない」は40歳代35.1%、30歳代33.9%に目立ちます。

○飲酒については「飲まない(飲めない)」が52.6%、喫煙については「吸わない」83.2%となっています。また、受動喫煙の機会は「ない」が58.9%と前回調査47.5%を大きく上回ります。

○歯・口腔については、「何でも噛んで食べることができる」は75.8%ですが、65歳以上では6割台にとどまります。

⑤食育について

○食育への関心は、「関心がある」は68.1%と7割の人が関心があるとしています。

○食に関する項目で、「地域の産物、旬の食材」及び「食事に関するマナーや作法」については「知っている」が7割前後ですが、「茨城町の郷土料理」を「知っている」は27.2%と3割にとどまります。

○食に関する項目で「行っている」が「行っていない」を上回るのは、「食べ残しやごみを減らす工夫」ですが、反対に「行っていない」が「行っている」を上回るのは、「栄養成分表示を確認し参考にする」「地元(茨城町)の産物を買って食べる」「地域や家庭での郷土料理・伝統的な料理や作法を受け継いで伝える」「環境に配慮した産物や食品を選ぶ」となっています。

第3章 茨城町の取り組み状況と健康課題

1 第3次計画の取り組み状況

第3次計画策定時に設定した各分野の成果指標について、基準値（令和元年度）と実績値（令和6年度もしくは7年度）を比較し、次の4段階で達成状況を評価しました。

評価方法

◎	:目標値に達成している
↗	:目標値に対して未達成であるが、改善している
→	:目標値に対して未達成であり、横ばいである
↘	:目標値に対して未達成である

基本目標にみる達成評価

基本目標	指標数	達成状況の評価				
		◎ 目標達成	↗ 改善	→ 横ばい	↘ 未達成	—
1 栄養・食生活	12	1	1	3	7	
2 身体活動・運動	8		1	3	4	
3 休養・こころの健康	5	1		1	3	
4 むし歯・歯周病予防	13	4	2	4	3	
5 たばこ・アルコール対策	7		1	2	3	1
6 がん・生活習慣病予防(健康管理)	6	2	2		1	1
計	51	8	7	13	21	2

- 目標値に達成している指標が最も多いのは、「むし歯・歯周病予防」の4指標であり、次いで「がん・生活習慣病予防（健康管理）」2指標、「栄養・食生活」及び「休養・こころの健康」各1指標となっています。
- 改善は、「むし歯・歯周病予防」及び「がん・生活習慣病予防（健康管理）」で2指標、「栄養・食生活」、「身体活動・運動」及び「たばこ・アルコール対策」で各1指標となっています。
- 「栄養・食生活」「身体活動・運動」「休養・こころの健康」では半数以上が未達成となっています。

第3次茨城町健康増進計画

基本目標1 栄養・食生活

〈主な取組の結果〉

- 広報紙及びホームページ等で健康レシピを掲載、給食だよりでの食に関する情報の提供、健幸（けんこう）教室や骨粗しょう症予防教室でのレシピや食に関する資料の配布を行い、食生活改善の啓発を図っています。
- 健幸教室（血糖スリム教室・血管イキイキ教室）では、管理栄養士による野菜のとり方や食べる順番、減塩方法などを指導する一方、骨粗しょう症予防教室では、カルシウムの吸収を促す食べ物との組み合わせについて調理実習を通して指導を行っています。また、いきいき健康づくり推進事業では、令和元年度からは重点地区を決め、テーマに沿った調理実習や減塩方法などの周知を図っています。
- 健康増進法に基づく対象の40～64歳の参加者を増やすため、開催時間や開催日などを工夫していく必要があります。
- 食生活改善推進員は地域の食に関する改善で大切な役割を果たしており、地域における伝達講習会などを通じて活動を広く周知していく必要があります。また、養成講座により育成に努めていますが、新規会員の確保が課題となっています。
- 健康意識の向上につながる町健康ポイント事業は令和3年度に廃止され、令和4年度からは茨城県公式健康推進アプリ「元気アップ！りいばらき」にポイントが付与される仕組みとなっており、さらなる周知が必要となっています。
- 学校においては、栄養バランスに配慮した給食の提供とともに、小学2年生の調理場訪問事業、小学4年生、小学6年生の食事バランスや朝ごはんについての授業、中学生を対象とした塩分の摂り方の指導などを行っています。本人だけでなく、家族にも指導内容が伝わるよう工夫していく必要があります。
- 乳幼児を対象とした食育指導、簡単に作れるレシピの紹介、就園施設では保健師と管理栄養士が出向き早寝・早起き・朝ごはんの推進、食べ物の働きや栄養についての啓発など継続した実施が必要となっています。

〈目標指標の達成状況〉

- 「朝食を『ほとんど毎日食べる』人が増加する」は改善がみられます。「油ものを控える人が増加する」「野菜を1日 350g程度とる人が増加する」は横ばいとなっていますが、他の項目は未達成にとどまっています。
- 「おとなの肥満（BMI25 以上）割合が減少する」は、男性は横ばいですが、女性は目標を達成しています。

指 標	対象	基準値 (令和元年度)	実績値 (令和6年度 もしくは7年度)	令和7年度 目標値	評価
栄養バランスに気を付ける人が増加する	全体	42.2%	35.8%	50.0%	ㇿ
塩分摂取量を控える人が増加する	全体	52.5%	48.8%	60.0%	ㇿ
糖分摂取量を控える人が増加する	全体	31.4%	29.3%	38.0%	ㇿ
油ものを控える人が増加する	全体	34.9%	33.5%	40.0%	→
野菜のとり方に気を付ける人が増加する	全体	54.4%	44.2%	60.0%	ㇿ
カルシウムのとり方に気を付ける人が増加する	全体	19.7%	13.7%	25.0%	ㇿ
野菜を1日 350g程度とる人が増加する	全体	38.5%	39.8%	45.0%	→
朝食を「ほとんど毎日食べる」人が増加する	全体	81.9%	85.0%	90.0%	↗
児童生徒の肥満割合が減少する	小学校	12.4%	14.3%	10.0%	ㇿ
	中学校	12.4%	13.9%	10.0%	ㇿ
おとなの肥満（BMI25 以上）割合が減少する	男性	35.5%	35.7%	33.0%	→
	女性	27.3%	18.6%	25.0%	◎

資料：町健康と食に関するアンケート調査

基本目標2 身体活動・運動

〈主な取組の結果〉

- 保健師、管理栄養士による、個人の状態や年代に合わせた運動プログラムの提案や実施している事業の紹介を行っています。
- 運動教室では、運動強度の異なる2種類のコースを開催していますが、高齢者の参加が多く、65歳以下の参加者が少ないのが課題となっています。また、カラダいきいき！健康アップ教室等において、「自転車に乗って健康になろう！」のチラシを作成・配布するなど自転車の利活用による健康づくりを推進しています。
- 運動公園屋内プールでの小学生を対象とした水泳教室や、小、中、高校生及び一般を対象にした体力づくり駅伝大会、さらには全世代が参加可能なウォーキングイベントの開催など運動機会の確保に努めています。ウォーキング指導者の育成や幅広い年代の参加などが課題となっています。
- スポーツ協会加盟団体及びスポーツ少年団に対して活動費を助成するとともに、指導者の育成を図り、素晴らしい結果を残した団体等には補助金を交付し活動を支援しています。
- 学校体育施設の開放事業として、体育館等をスポーツ団体に開放し、継続的に運動できる場所を提供しています。
- 乳幼児においては、育児相談などでふれあい遊びや成長に合った体を動かす遊びの紹介や、親子で遊べる場所等を紹介しています。

〈目標指標の達成状況〉

- 「1回あたり 30 分以上の運動を週2回以上、1年以上継続して行っている人が増加する」は男性は横ばいですが、女性は改善しています。
- 「運動をほとんどしない人が減少する」「運動施設の年間延べ利用者数が増加する」「健康増進課が企画する各種運動教室等の年間延べ参加者数が増加する」「シルバーリハビリ体操の年間延べ参加者数が増加する」は未達成となっています。
- 「『ヘルスロード』を歩いたことのある人が増加する」「『ヘルスロード』という言葉を知っている人が増加する」は横ばいとなっています。

指 標	対象	基準値 (令和元年度)	実績値 (令和6年度 もしくは7年度)	令和7年度 目標値	評価
1回あたり 30 分以上の運動を週2回以上、1年以上継続して行っている人が増加する(20 歳以上の方)	男性	30.2%	30.8%	35.0%	→
	女性	25.6%	28.4%	30.0%	↗
運動をほとんどしない人が減少する	20歳以上の方	37.1%	44.4%	32.0%	↘
「ヘルスロード」を歩いたことのある人が増加する	全体	5.7%	4.7%	10.0%	→
「ヘルスロード」という言葉を知っている人が増加する	全体	21.3%	20.5%	30.0%	→
運動施設(体を動かすことのできる施設)の年間延べ利用者数が増加する	全体	190,761 人	180,725 人	193,900 人	↘
健康増進課が企画する各種運動教室等の年間延べ参加者数が増加する	全体	2,105 人	900 人	2,150 人	↘
シルバーリハビリ体操の年間延べ参加者数が増加する	全体	9,993 人	7,321 人	10,100 人	↘

資料：町健康と食に関するアンケート調査・町実績により

基本目標3 休養・こころの健康

〈主な取組の結果〉

- ストレスや睡眠不足等が健康に与える影響と休養の必要性について、正しい知識の普及啓発を図るとともに、こころの健康について情報提供を図っています。
- こころの健康についての相談を随時実施するとともに、町民のニーズに合わせて、こころの相談窓口の案内、保健所や精神保健福祉センターなどの専門機関の紹介、家族会や講演会などの情報提供を行い、必要な支援につなげています。
- うつ病をはじめとする精神疾患は全国的に増加する傾向にありますが、妊娠期における不安や悩みの軽減や産後うつの予防、高齢者の閉じこもり予防など、ライフステージに応じた普及啓発や支援を行っています。
- 思春期のこころとからだの健康について、親子を対象に講演会等を実施しており、今後も性や生命に関する正しい知識の提供に努め、健やかな心身の成長を支援していく必要があります。

〈目標指標の達成状況〉

- 「ゆったりとした気分で子どもと過ごせる時間がある母親が増加する」は3歳児は目標を達成していますが、1歳6か月児は未達成となっています。
- 「ストレスや悩みを感じている人が減少する」は横ばいとなっています。
- 「睡眠による十分な休息をとれていない人が減少する」「相談できる専門機関を『知っている』人が増加する」は未達成となっています。

指 標	対象	基準値 (令和元年度)	実績値 (令和6年度 もしくは7年度)	令和7年度 目標値	評価
睡眠による十分な休息をとれていない人が減少する	全体	17.0%	21.6% ※	12.0%	↘
ストレスや悩みを感じている人が減少する	全体	60.5%	59.9%	55.0%	→
ゆったりとした気分で子どもと過ごせる時間がある母親が増加する	1歳6か月児	80.6%	78.0%	85.0%	↘
	3歳児	72.9%	80.4%	78.0%	◎
相談できる専門機関を「知っている」人が増加する	全体	16.6%	14.1%	25.0%	↘

資料：町健康と食に関するアンケート調査・町実績により

※基準値は「とれているとは思わない」、実績値は「あまりとれていない」「まったくとれていない」の計。

基本目標4 むし歯・歯周病予防

〈主な取組の結果〉

- カラダいきいき！健康アップ教室などで歯周病と生活習慣病との関連性、ゆっくりよく噛んで食べることが生活習慣病の予防につながるなど正しい知識の周知と情報提供を図っています。また、嚥下機能維持・向上のため、嚥下体操や嚥下・口腔・オーラルフレイルに係る講話を取り入れ、認知度向上、啓発に努めています。
- 2歳児歯科検診や5歳児健診において、保護者向けに歯周疾患予防のリーフレットや歯間部清掃具（ワンタフト）の配布を行い、使い方について周知を図っています。また、節目年齢の人を対象に歯周病検診を無料で実施し、かかりつけ歯科医を持つことの重要性も併せて伝えており、今後も継続していく必要があります。
- ライフステージに応じた口と歯の健康づくりに取り組んでいます。幼児健診においては、歯科衛生士による歯科保健指導を実施するとともに、むし歯の予防法やフッ素塗布の重要性、おやつや飲み物の選び方等について情報提供を図るとともに、個々に合わせた食習慣とブラッシング指導を実施しています。
- 小・中学校、幼稚園においては、学校歯科医による歯の健康診断を定期的に実施しています。

〈目標指標の達成状況〉

- 「むし歯のない子どもが増加する」は中学生は目標を達成し、1歳6か月児及び3歳児は横ばいとなっていますが、小学生は未達成となっています。
- 「仕上げ磨きをしている親が増加する」、「定期的に歯科検診を受ける人が増加する」、「歯が24本以上ある人が増加する」は目標を達成しています。
- 「食後に歯磨きの習慣のある人が増加する」朝食後及び寝る前は改善しており、夕食後は横ばいとなっています。
- 「健診時にフッ素塗布を受けた幼児が増加する（かかりつけ歯科医で受診された方も含む）」は3歳児は横ばいですが、1歳6か月児及び2歳児は未達成となっています。

指 標	対 象	基準値 (令和元年度)	実績値 (令和6年度 もしくは7年度)	令和7年度 目標値	評価
むし歯のない子どもが増加する	1歳6か月児	98.9%	100.0% (令和6年度)	100.0%	→
	3歳児	83.4%	86.5% (令和6年度)	85.0%	→
	小学生	72.5%	59.8%	78.0%	↘
	中学生	69.5%	76.8%	75.0%	◎
健診時にフッ素塗布を受けた幼児が増加する(かかりつけで受診された方も含む)	1歳6か月児	92.2%	89.8%	95.0%	↘
	2歳児	94.3%	89.7%	96.0%	↘
	3歳児	84.4%	83.4%	88.0%	→
仕上げ磨きをしている親が増加する	3歳児	53.1%	91.4%	60.0%	◎
食後に歯磨きの習慣のある人が増加する	朝食後	58.2%	62.3%	65.0%	↗
	夕食後	40.8%	40.8%	45.0%	→
	寝る前	48.1%	51.3%	55.0%	↗
定期的に歯科検診を受ける人が増加する		42.4%	50.7%	50.0%	◎
歯が24本以上ある人が増加する		50.0%	61.6%	53.0%	◎

資料：町健康と食に関するアンケート調査・町学校保健統計・町実績により

基本目標5 たばこ・アルコール対策

〈主な取組の結果〉

- 特定保健指導の対象者で喫煙している人について、喫煙が生活習慣病にかかるリスクを高めていることを伝え、禁煙指導に努めています。
- 母子健康手帳交付時やパパママ教室で、妊娠中の喫煙や受動喫煙による影響について正確な情報を提供するとともに、妊婦や夫、家族に対する禁煙指導や、受動喫煙防止の対応について周知を図っています。
- カラダいきいき！健康アップ教室参加者や特定保健指導の対象者には、飲酒による健康への影響について指導し、多量飲酒する人に対しては、適量飲酒を促しています。
- 飲酒している妊婦に対して、飲酒を控えるよう指導を行い、パパママ教室では妊娠中の飲酒による胎児の影響について正確な情報を提供し、妊婦のみでなく家族での飲酒について考える機会としています。
- 小・中学校では保健体育の授業を通して20歳未満の喫煙や飲酒の危険性、健康に及ぼす影響等についての授業を行っています。喫煙、飲酒の害に対する正しい知識の周知に努めていく必要があります。

〈目標指標の達成状況〉

- 「育児期間中の両親の喫煙が減少する」で父親は改善していますが、母親は横ばいとなっています。
- 「習慣的に喫煙している人の割合が減少する」「20歳未満で喫煙を開始する人が減少する」「妊婦の喫煙が減少する」は、いずれも未達成となっています。
- 「多量に飲酒する人」は、横ばいとなっています。

指標	対象	基準値 (令和元年度)	実績値 (令和6年度 もしくは7年度)	令和7年度 目標値	評価
習慣的に喫煙している人の割合が減少する	20歳以上の男女	14.6%	16.6%	10.0%	↘
習慣的喫煙者のうち、20歳未満で喫煙を開始する人が減少する	20歳以上の男女	45.0%	56.2%	40.0%	↘
妊婦の喫煙が減少する	妊婦	0.0%	2.6%	0.0%	↘
育児期間中の両親の喫煙が減少する	乳幼児の両親	母 9.0%	母 9.1%	母 5.0%	→
		父 41.3%	父 39.3%	父 35.0%	↗
多量に飲酒する人(週3回以上飲酒する人のうち1回3合以上)の割合が減少する	20歳以上の男女	8.4%	8.9%	5.0%	→
飲酒習慣のある人の割合が減少する	20歳以上の男女	37.8%	—	32.0%	—

資料：町健康と食に関するアンケート調査・町実績により

基本目標6 がん・生活習慣病予防（健康管理）

〈主な取組の結果〉

- 健（検）診の利便性を高めるため、早朝健診、夜間健診、休日健診、総合健診、節目年齢の人への無料クーポン券の配布などを実施する一方、受診勧奨のために広報紙や回覧、SNSの活用や健（検）診未受診者に対する個別通知を実施するなど受診率向上に取り組んでいます。
- 令和2年度からは、WEBやコールセンターを活用し、すべての健（検）診を予約制としています。WEB予約により24時間いつでも予約できる体制の確立を図っています。
- カラダいきいき！健康アップ教室でのがん検診の講話や、教室開催を希望された地区に保健師や管理栄養士が出向き、生活習慣病予防の講話を実施しています。
- 予防接種のお知らせを全戸配布し制度に関する情報の周知を図るとともに、接種費用の一部助成をしています。また、任意予防接種（おたふくかぜ、小児インフルエンザ、成人用肺炎球菌）についても接種費用の一部助成を行っています。
- いばらきまつりなどイベント会場において、町民の興味を引くような健康度測定を実施しています。
- 各小・中学校では、家庭科や学級活動を通して、規則正しい生活習慣づくりの実践を行っています。また、各小学校においては、毎月定期的に保護者と協力して自分の生活習慣（早寝・早起き・朝ごはん・ノーテレビノーゲームデーの実行）の振り返った結果のチェック表の作成を行っています。

〈目標指標の達成状況〉

- 「幼児健診を受ける3歳児の割合が増加する」「各種がん検診（胃・肺・大腸・乳・子宮頸部）を受ける人の割合（平均値）が増加する」は達成となっています。
- 「健康と思う人の割合が増加する」「幼児健診を受ける1歳6か月児の割合が増加する」は改善しています。
- 「特定健診を受ける人の割合が増加する」は未達成となっています。

指 標	対象	基準値 (令和元年度)	実績値 (令和6年度 もしくは7年度)	令和7年度 目標値	評価
メタボリックシンドロームという言葉を知っている人が増加する	全体	96.1%	—	100.0%	—
健康と思う人の割合が増加する	全体	76.0%	79.6%	80.0%	↗
幼児健診を受ける人の割合が増加する	1歳6か月児	96.2%	97.4%	98.0%	↗
	3歳児	95.6%	98.2%	97.0%	◎
特定健診を受ける人の割合が増加する	40歳以上	39.3%	38.4% (令和5年度)	41.0%	↘
各種がん検診（胃・肺・大腸・乳・子宮頸部）を受ける人の割合（平均値）が増加する	20歳以上	19.6%	22.4% (令和5年度)	22.0%	◎

資料：町健康と食に関するアンケート調査・町実績により

県地域保健・健康増進事業報告「市町村の住民検診におけるがん検診の受診率（国民健康保険の被保険者）」

第3次茨城町食育推進計画

基本目標1 健全な「体」を育む食育の推進

〈主な取組の結果〉

- パパママ教室（前期・後期）では、不足しがちな栄養素は食生活の基本となる1日3度の食事を取ることを指導し、妊娠期をきっかけに食生活の見直しを推進しています。
- ごっくん教室では、離乳食が始まることで、1日の生活リズムを整えていくことを指導しています。
- 幼児に対しては、保健師と管理栄養士が就園施設に出向き、早寝・早起き・朝ごはんの推進、食べ物の働きや栄養、食事のマナーについて指導するとともに、保護者向けの食育に関する資料を配布するなど啓発に努めています。また、各施設で食育計画を作成し、基礎的な食習慣を身につけられるよう取り組みを行っています。
- 小学3年生、小学5年生を対象に、朝ごはんについての授業を実施するとともに、給食だよりにおいて、朝ごはんの大切さについて掲載しています。また、各小・中学校の実態に応じて、計画の見直しを行い、望ましい生活習慣につながる指導を行っています。
- 広報紙及びホームページ等を活用し、健康レシピを掲載するなど食に関する情報の発信や、「いばらき美味しお Day」（減塩の日）の周知を図っています。
- 令和元年度から重点地区を決め、依頼があった際に、テーマに沿った調理実習や減塩方法などを周知していますが、年々、調理実習の依頼が減少しており、令和7年度からは健康に関する講話と同時に試食（2品）を提供しています。
- 骨粗しょう症予防教室では、調理実習においてカルシウムを効率よく摂取できる食材の組み合わせを紹介するとともに、健康運動指導士による手軽にできる運動の指導を行っています。
- 町食生活改善推進協議会を主体に、生活習慣病予防をテーマとした料理教室を実施しています。料理教室には食生活改善推進員の協力が不可欠であり、将来に渡って推進員を確保する必要があります。
- 社会福祉協議会では週1回一人暮らし高齢者等へ手作り弁当を直接手渡し、安否確認を実施しています。ボランティア（調理・配食）の高齢化等によりボランティアの養成等が課題となっています。
- 学校給食では、栄養所要量を満たせるよう栄養バランスに配慮した献立の提供を心がけるとともに、アレルギーのある児童に対しては、令和5年度からアレルギー除去食の提供や詳細な献立表と食品規格書を配付して情報の提供を行っています。また、毎日、残菜量の記録を行い、今後の献立検討に生かすとともに、小学2年生、中学1年生を対象に、食品ロスについての指導を実施しています。

基本目標2 豊かな「心」を育む食育の推進

〈主な取組の結果〉

- 幼稚園や小学校での親子給食、大学生や訪日団との交流給食会、「地域子育て支援拠点事業」における給食体験を実施しています。
- 食育月間（6月）の際に、「食育の日（19日）」についても広報紙等を用いて、広く周知しています。
- 小学校の一部では、野菜の種まきから、収穫までの一連の農作業と収穫した野菜の調理体験や地域の農家等職場見学などを実施しており、都市交流をはじめ、体験者数は年々増加傾向となっています。
- 未就園児を対象にしたスマイル講座ではレシピ本を配布していましたが、令和5年度で終了しています。

基本目標3 躍動する「地域」を育む食育の推進

〈主な取組の結果〉

- 町民祭の展示コーナーでは、1日に必要な野菜350g計測チャレンジや、クイズラリーにおいてバランスのよい健康的な食生活の合言葉を出題し、「まごわやさしい」という7つの食材の頭文字からなる言葉の周知を図っています。
- 食生活改善推進員を主に、毎年1回家庭でも簡単にできるレシピを意識したメンズクッキング教室を開催しており、参加者を増やすことが課題となっています。
- パパママ教室（前期）ではバランスガイドを使用した食生活について、1歳6か月及び3歳児健診時ではペープサートや3色エプロンを用いて、その時期に応じた食の指導を行っています。
- 小学6年生を対象に、栄養教諭による授業を行い、クラス単位で考えたリクエスト献立を給食で提供しています。
- 地域の食文化や郷土料理については、小・中学校では栄養教諭と連携した給食時の食育指導や校内放送での周知とともに、地域のボランティアによる調理、会食等の校内行事を実施しています。また、幼児健診の際に、地域に伝わる郷土料理の資料を配布しています。
- 地場産物については町内の各直売所と連携し、直売所主催イベント、新鮮野菜の情報などSNS（農業政策課公式Instagram）等で、直売所情報を発信しています。
- 「花巻寿司」については、以前は民泊体験プログラムで作ったり、地域住民が集まる機会や料理教室などでのおもてなし料理として振舞われましたが、伝承者の高齢化が課題となっています。

2 茨城町の健康課題

1. 後期高齢者の本格的な増加

人口構成は、70歳代前半の人口が多く、少子高齢化により高齢化率は3人に1人(35.6%)を超えています。今後、75歳以上の後期高齢者の本格的な増加が見込まれます。

後期高齢者の増加により、要介護認定者の増加が危惧されることから、フレイル(加齢にともない筋力や活動が低下している状態)にならないよう生活機能の維持に努めていく必要があります。

世帯については、高齢者のみの世帯は増加が続いており、高齢夫婦及びひとり暮らし高齢者の世帯は令和2年3,074世帯、26.2%と4世帯に1世帯の割合となっています。近隣との付き合いなど地域とのつながりを維持し、生活の質を保つことが重要となります。

2. 循環器病対策など生活習慣病予防の徹底

主要死因別死亡数の上位は、この5年間、悪性新生物(がん)、心疾患、脳血管疾患であり、これら生活習慣病が死亡原因の約5割を占めています。悪性新生物(がん)は減少傾向にありましたが、令和6年は増加、循環器系の心疾患及び脳血管疾患は横ばいから減少傾向にあります。

標準化死亡比を国と比較すると本町は、心疾患及び脳血管疾患といった循環器系の疾患割合が高いことがわかります。

生活習慣病予防と、なかでも循環器病対策に力を入れていく必要があります、そのためには高血圧対策とともに、減塩をはじめとした栄養バランスのとれた食生活や適度な運動の習慣付けが必要となります。

また、死亡割合の高い循環器系疾患については、自覚症状に頼るのではなく、定期的に健診を受けることにより身体の状態をチェックすることが重要となります。

3. 世代やライフスタイルによる健康課題

アンケート調査では、「食生活・栄養」については、野菜の摂取量が少なかったり、20歳代での朝食の欠食や栄養バランスの問題、働き盛り世代では主食・主菜・副菜を揃えて食べる回数が少ないといった課題があります。

「身体活動・運動」では、高齢者では運動不足に留意していることがうかがえますが、働き盛り世代で運動不足が、また、「休養・こころの健康」では、やはり働き盛り世代の睡眠不足が目立ちます。

「飲酒・喫煙」については、コントロール出来ている人が多いことがうかがえますが、働き盛り世代を中心に高い喫煙率となっています。

「歯・口腔」についても、歯の健康づくりへの取組をうかがうことができますが、「何でも食べることができる」割合は、国・県を下回り、口腔機能の衰え(オーラル

フレイル)への備えが求められます。

世代により健康課題は異なることから、「食生活・栄養」「身体活動・運動」「休養・こころの健康」「飲酒・喫煙」「歯・口腔」及び「健康管理」の6つの分野ごとに課題を抽出し、各ライフステージに応じた健康づくりに取り組む必要があります。

4. 一人ひとりが意識した生活習慣の改善

「食生活・栄養」については、野菜や食塩の摂取、茨城町の郷土料理の認知状況、地元の産物の購買状況、「身体活動・運動」では運動習慣や歩くこと、「休養・こころの健康」では睡眠不足、ストレスや悩みの相談状況、「健康管理」では健（検）診を受けなかった理由、地域のつながりなど、いくつかの健康課題や食育に関する問題を抽出し、一人ひとりが意識的に生活習慣の改善や健（検）診の受診、食育の推進に努めていく必要があります。

第4章 健康づくりの基本的考え方

1 基本理念

第3次計画では「町民一人ひとりがいきいきと元気に、生涯を通じて活躍できる健康増進施策の展開」を基本理念に掲げ、一人ひとりが自らにあった取り組みを実践できるように推進してきました。

第4次計画では、町民一人ひとりが健康づくりに取り組むことはもちろんですが、個人の努力だけではなく、地域で個人の健康づくりをみんなで支えることで、すべての町民が健やかに暮らすことのできるまちを目指します。基本理念は以下とします。

町民一人ひとりの健康づくりを
地域みんなで支えるまち

2 基本目標

基本理念の実現のため、健康増進計画、食育推進計画それぞれ以下の基本目標を掲げます。

第4次茨城町健康増進計画

基本目標1 生活習慣の改善による健康づくり

心身の健康の基礎となるのは食事、身体活動、休養などの生活習慣です。生活習慣や健康状況は、ライフステージごとに大きく異なることから、次世代から高齢期まで、各世代や性の特性を踏まえ、それぞれの段階に応じた健康づくりに取り組みます。

基本目標2 生活習慣病の発症予防と重症化予防

生活習慣を改善することで予防できる疾病として、がん、循環器病、糖尿病をあげることができ、発症予防・重症化予防に取り組みます。

第4次茨城町食育推進計画

基本目標1 ライフステージに応じた食育の推進

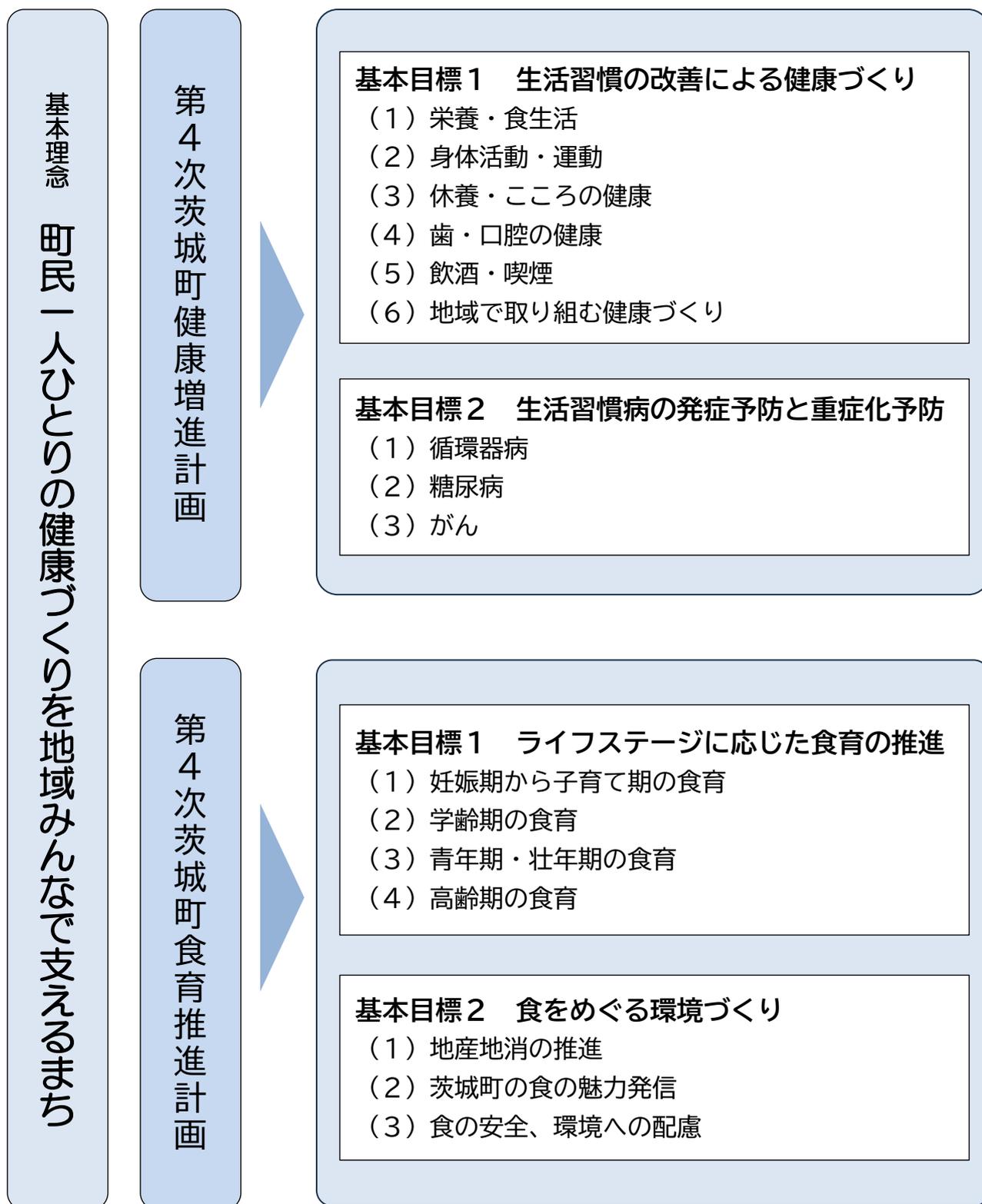
1日3回の食事は、規則正しい生活リズムを整え、1日に必要なエネルギーや栄養素を十分に補い、心身の健康を維持するうえで非常に重要です。

食育を推進するためには、妊娠期から子育て期、高齢期まで、各ライフステージに応じた基本的な食習慣の形成を支援し、それぞれの段階に合った食生活の改善に取り組みます。

基本目標2 食をめぐる環境づくり

地域の食を取り巻く環境を知り、地産地消、歴史に育まれた郷土食の継承を図るとともに、食の安全、環境への配慮に取り組みます。

3 体系図



第5章 第4次茨城町健康増進計画

基本目標1 生活習慣の改善による健康づくり

1 栄養・食生活

〈目標〉

健康を増進する食生活を推進します。

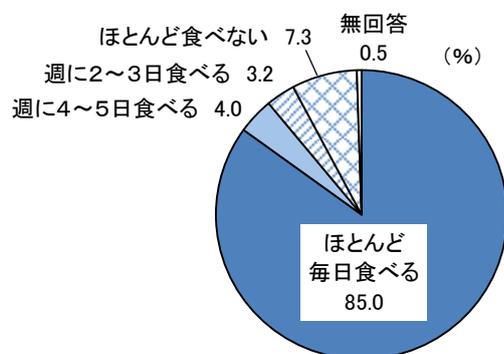
ライフステージ別の町民の目標

ライフステージ	内容
全世代共通	○朝ごはんを毎日食べましょう。 ○主食・主菜・副菜を揃えて食べましょう。 ○毎回の食事に野菜を意識して取り入れましょう。
次世代期 (0～10歳代)	○早寝、早起き、朝ごはんの習慣を身につけましょう。 ○好き嫌いなく、何でもバランス良く食べるよう心がけましょう。
青壮年期 (20～64歳)	○食に関する知識を身につけましょう。 ○適正体重を知り、バランス良く適量食べる習慣を身につけましょう。
高齢期 (65歳以上)	○1日3回、バランスの取れた食事をとりましょう。 ○できるだけ多くの食材をバランス良く食べ、低栄養を防ぎましょう。

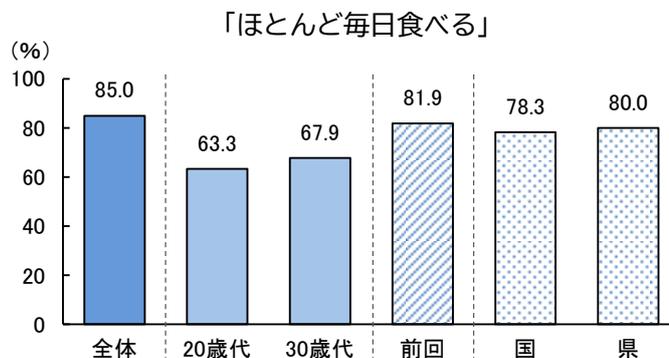
現 状

①朝食の摂取

- 朝食を「ほとんど毎日食べる」は85.0%と前回調査(81.9%)を上回るとともに、国調査(78.3%)、県調査(80.0%)を上回ります。
- しかし一方では、若い世代の朝食摂取の割合が低く、20歳代で63.3%、30歳代で67.9%となっています。



朝食の摂取

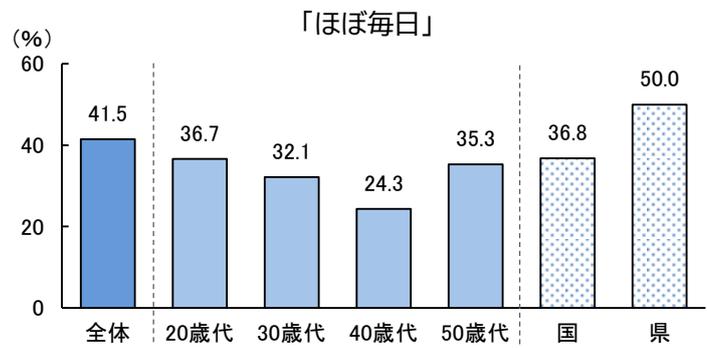
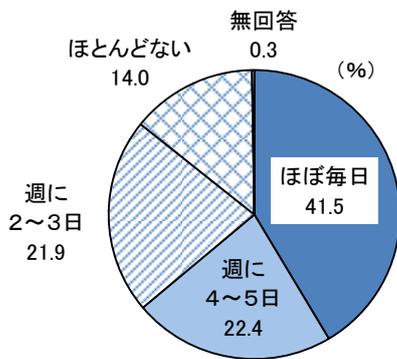


資料：茨城町 健康と食に関するアンケート調査

②主食・主菜・副菜をそろえた食事

- 主食・主菜・副菜をそろえた食事を1日2回以上「ほぼ毎日」は41.5%となっています。国調査(36.8%)は上回りますが、県調査(50.0%)は下回ります。
- 20歳代から50歳代では全体の割合を下回り、なかでも40歳代は24.3%にとどまります。

主食・主菜・副菜3つそろえて食べることが1日2回以上ある日

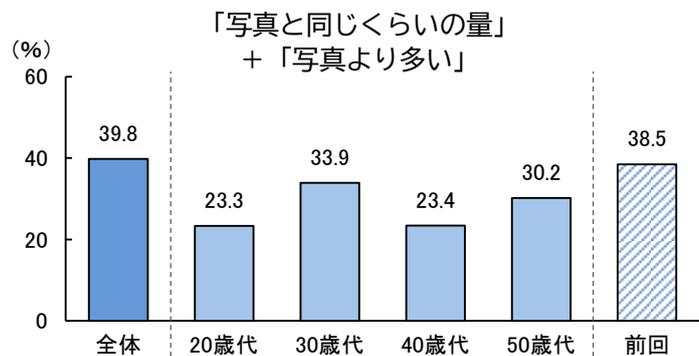
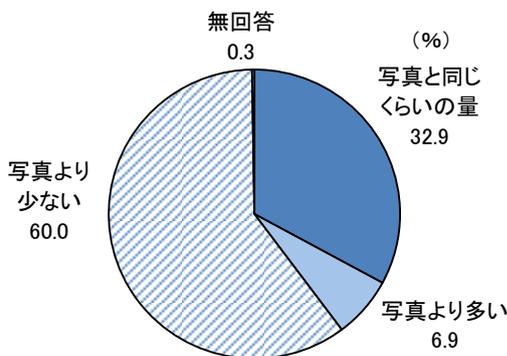


資料:茨城町 健康と食に関するアンケート調査

③野菜の摂取

- 1回の野菜摂取は、基準量の「写真と同じくらいの量」「写真より多い」を合わせた割合は39.8%と前回調査(38.5%)をやや上回ります。
- 20歳代から50歳代では全体の割合を下回り、なかでも20歳代23.3%、40歳代23.4%にとどまります。

1日の野菜の摂取量

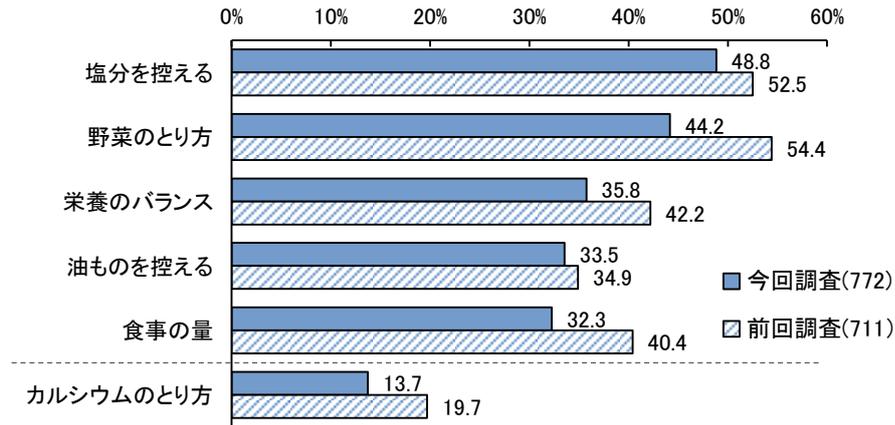


資料:茨城町 健康と食に関するアンケート調査

④食事で気をつけていること

- ふだんの食事で気をつけていることは、「塩分を控える」48.8%、「野菜のとり方」44.2%、「栄養のバランス」35.8%、「油ものを控える」33.5%などの順ですが、いずれの項目も前回調査を下回ります。
- 「野菜のとり方」「食事の量」「栄養バランス」「カルシウムのとり方」などは前回調査を5ポイント以上下回ります。

心だんの食事で気をつけていること（上位5位）

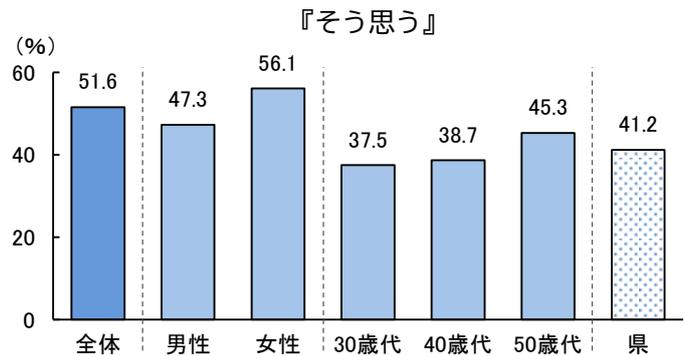
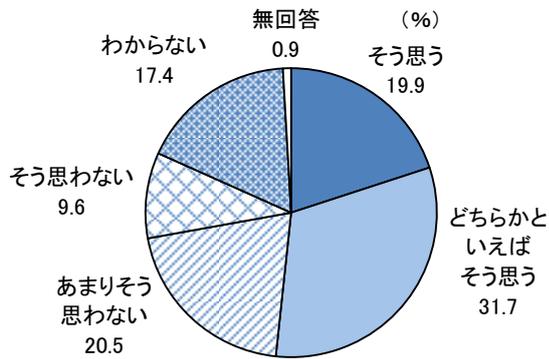


資料:茨城町 健康と食に関するアンケート調査

⑤食塩の摂取

- 普段の食塩の摂取を適正だと「そう思う」19.9%、「どちらかといえばそう思う」31.7%、合わせた『そう思う』は51.6%と県調査（41.2%）を上回ります。
- 『そう思う』は、女性 56.1%が男性 47.3%を上回ります。年代では 30 歳代から 50 歳代で全体の割合を下回り、30 歳代及び 40 歳代では3割台にとどまります。

普段の食塩の摂取は適正だと思うか



資料:茨城町 健康と食に関するアンケート調査

課題

- 朝食摂取率は若い世代が低く、また、毎日の食事に主食・主菜・副菜をそろえていない割合及び野菜を基準量取れていない割合は 30 歳代から 50 歳代といった青壮年期の世代に多くなっています。
- 若い頃からの適切な食習慣の確立が必要であるとともに、時間の余裕がない人などに対しても意識した食習慣の改善を促していく必要があります。
- 栄養・食生活に関する関心が低下することのないよう、意識した取り組みが必要となっています。
- 循環器系の疾患や糖尿病につながる肥満及び高血圧・脂質異常を予防・改善するため、塩分や脂質、糖質の過剰摂取を抑える必要があります。

成果指標

指標	対象	現状値 (令和7年度)	目標値 (令和19年度)
栄養バランスに気を付ける人が増加する	全体	35.8%	50.0%
塩分摂取量を控える人が増加する	全体	48.8%	60.0%
糖分摂取量を控える人が増加する	全体	29.3%	38.0%
油ものを控える人が増加する	全体	33.5%	40.0%
野菜のとり方に気を付ける人が増加する	全体	44.2%	60.0%
カルシウムのとり方に気を付ける人が増加する	全体	13.7%	25.0%
野菜を1日350g程度とる人が増加する	全体	39.8%	45.0%
朝食を「ほとんど毎日食べる」人が増加する	全体	85.0%	90.0%

資料：町健康と食に関するアンケート調査

※目標値は、県計画等を参考に本町の現状値を勘案して設定しました。

取り組み

1 情報の提供

栄養バランスに配慮した食事や野菜の摂取、朝食摂取、減塩などの大切さについて、広報紙やホームページなどを通して町民に情報提供します。

■世代共通

施策・事業	取り組み内容	担当課
食生活改善の推進	<ul style="list-style-type: none"> ○塩分、糖分、脂肪の摂取を控える料理法を地域に広めます。 ○パンフレット、広報紙、ホームページ等を活用し情報提供をします。 ○レシピや食に関する資料を配布し、健康に対する意識を高めます。 ○茨城県公式健康推進アプリと連携し、健康意識の向上に努めます。 	健康増進課 【茨城町食生活改善推進協議会】

2 知識の普及

各種教室などを通して知識の普及を図るとともに、就園施設や学校と連携し、家庭での健全な食習慣を支援します。

■世代共通

施策・事業	取り組み内容	担当課
カラダいきいき！ 健康アップ教室	○減塩食やカロリーを抑えた食事などをテーマとした料理教室を実施します。	健康増進課 【茨城町食生活改善推進協議会】
食生活改善の支援	○野菜のとり方や減塩方法、カルシウムのとり方など、疾病の一次予防につながる食生活に関する必要な指導や助言を行います。 ○地区や健康教室等において講話を行い、知識の普及に努めます。 ○健康食の試食を提供し、望ましい塩分濃度や野菜の使用量などを周知します。	健康増進課 【茨城町食生活改善推進協議会】

■次世代期

施策・事業	取り組み内容	担当課
幼児健診	○食生活や栄養バランス、子どもの生活リズムの重要性について啓発します。 ○保護者の方に対し、子どもの食生活に関するアドバイスをを行います。	健康増進課

■高齢期

施策・事業	取り組み内容	担当課
介護予防事業	○低栄養状態や認知症予防に関する料理教室を実施し、簡単手軽に作れる料理の調理実習を行います。 ○認知症カフェや健康教室において、高齢期の栄養や食事について講話を行います。	長寿福祉課

3 住民組織の支援

食生活改善推進員の活動支援など、食育推進に取り組む住民組織の育成支援を行います。

■世代共通

施策・事業	取り組み内容	担当課
健康的な食生活の普及	○食生活改善推進員の新規会員の養成講座を定期的で開催し、会員の確保と育成をします。 ○食生活改善推進協議会と連携し、健康的な食生活の普及に努めます。	健康増進課 【茨城町食生活改善推進協議会】

2 身体活動・運動

〈目標〉

運動習慣の定着を図ります。

ライフステージ別の町民の目標

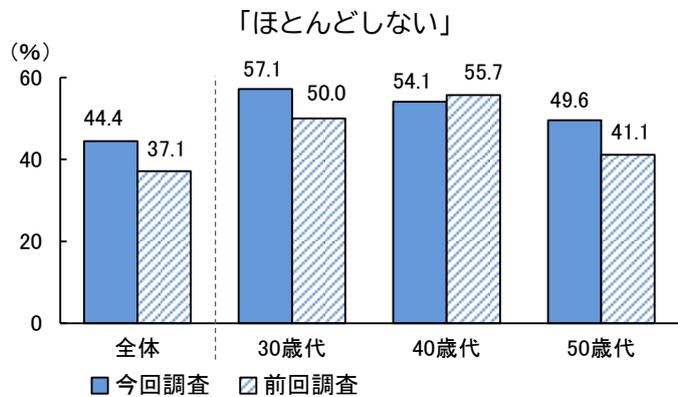
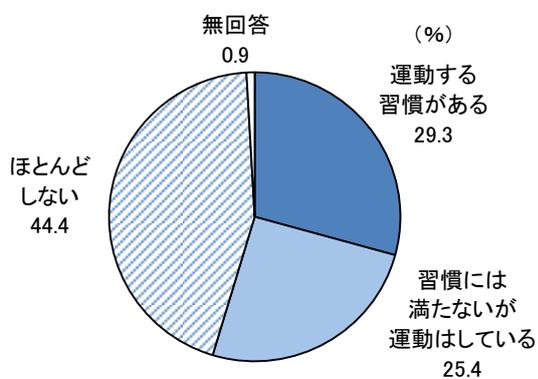
ライフステージ	内容
全世代共通	○日常生活の中で、意識して体を動かすようにしましょう。
次世代期 (0～10歳代)	○幼年期は遊びを通して身体を動かしましょう。 ○好きな運動・スポーツを見つけて、楽しんで元気なからだをつくりましょう。
青壮年期 (20～64歳)	○日常生活の中で積極的に身体を動かしましょう。 ○自分の体力やライフスタイルに合った運動習慣を身につけましょう。
高齢期 (65歳以上)	○日常生活の中で身体を動かし、地域での身体を動かす機会に積極的に参加しましょう。

現 状

①運動習慣

- 「運動する習慣がある」29.3%、「習慣には満たないが運動はしている」25.4%に対し、「ほとんどしない」は44.4%と前回調査（37.1%）を上回ります。
- 「ほとんどしない」は30歳代から50歳代では全体の割合を上回り、なかでも30歳代は57.1%、40歳代は54.1%と5割を超えます。

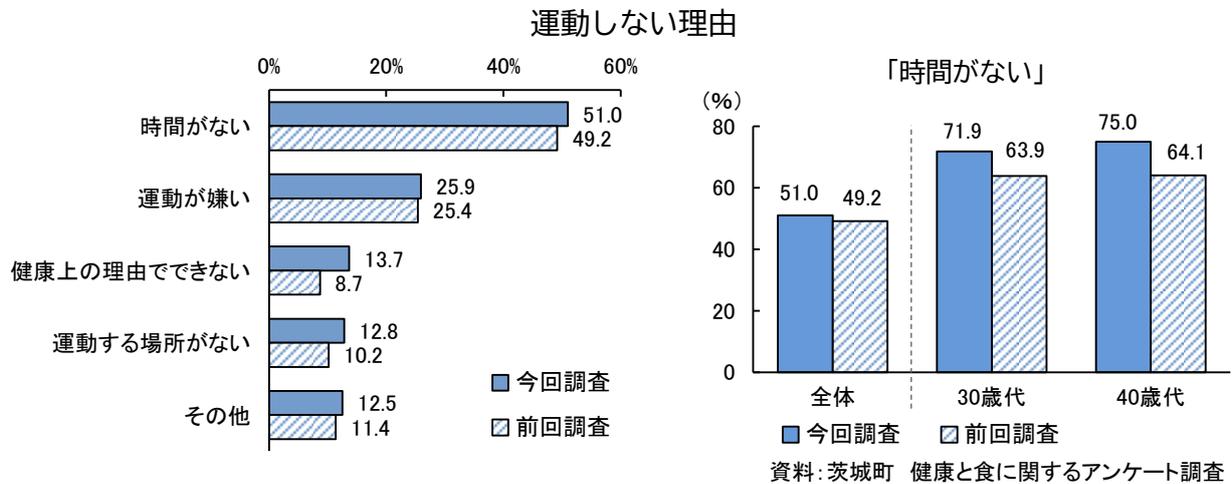
運動する習慣



資料：茨城町 健康と食に関するアンケート調査

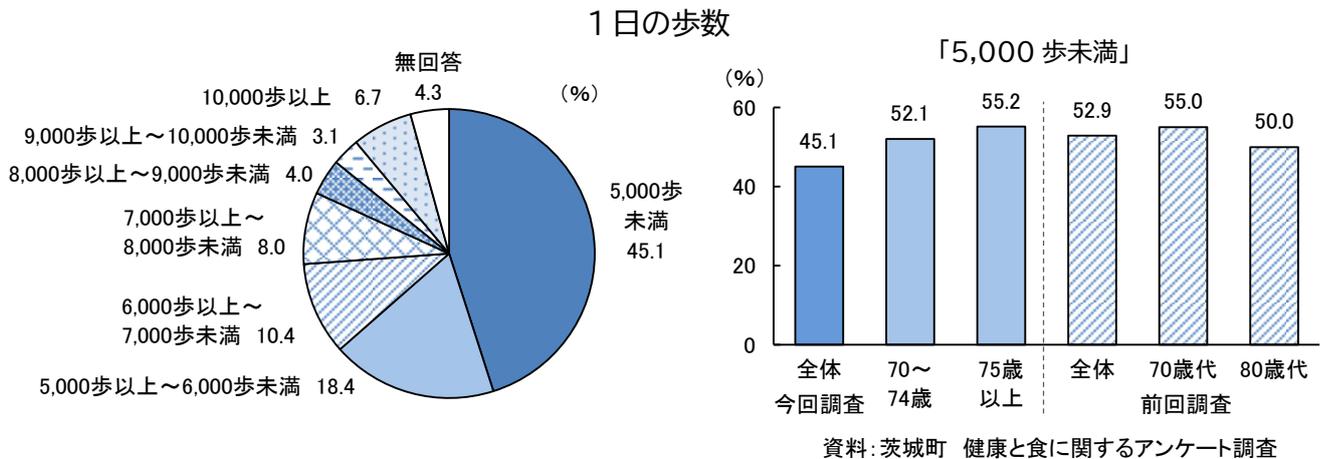
②運動しない理由

●運動をしない理由は、「時間がない」51.0%、「運動が嫌い」25.9%、「健康上の理由でできない」13.7%などであり、「時間がない」「運動嫌い」は前回調査とほとんど変わりません。



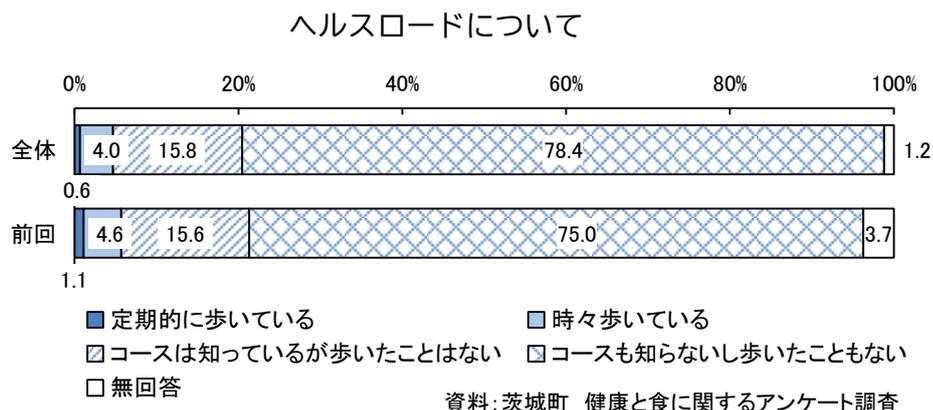
③1日の歩数

●1日の歩数が5,000歩未満の割合は45.1%と、前回調査(52.9%)を下回り、なかでも70歳以上では全体の割合を上回り、5割を超えています。



④「ヘルスロード」の利用

●「ヘルスロード」について、「定期的に歩いている」0.6%、「時々歩いている」4.0%、合わせた『歩いている』は4.6%にとどまり、前回調査(5.7%)をやや下回ります。



課題

- 運動をする習慣がない人が増えています。なかでも、30歳代から50歳代といった青壮年期の世代に多く、働く世代への身体活動等の健康支援が必要です。
- 運動の習慣を生活の中に位置づけるとともに、運動をしない理由として多い「時間がない」をカバーするためにも、歩行や家事等の日常生活の中で意識的に身体を動かしていくことが必要です。
- 歩数は日常生活の活動状況の反映ですが、1日の歩数が5,000歩未満の割合は減っており、日常生活における活動の高まりをみることができます、しかし一方で、70歳以上の高齢者の活動状況の低下がみられます。
- 運動不足は、高齢期における自立度を低下させることから、要介護とならないための対応が必要です。
- 自主的に運動ができる環境として「ヘルスロード」が整備されていますが、利用は少なく、利用したくなる環境づくりが必要です。

成果指標

指標	対象	現状値 (令和7年度)	目標値 (令和19年度)
1回あたり30分以上の運動を週2回以上、1年以上継続して行っている人が増加する(20歳以上の方)	男性	30.8%	35.0%
	女性	28.4%	30.0%
運動をほとんどしない人が減少する	20歳以上の方	44.4%	32.0%
「ヘルスロード」を歩いたことのある人が増加する	全体	4.7%	10.0%
「ヘルスロード」という言葉を知っている人が増加する	全体	20.5%	30.0%
運動施設(体を動かすことのできる施設)の年間延べ利用者数が増加する	全体	180,725人 (令和6年度)	193,900人
健康増進課が企画する各種運動教室等の年間延べ参加者数が増加する	全体	900人 (令和6年度)	1,000人
シルバーリハビリ体操の年間延べ参加者数が増加する	全体	7,321人 (令和6年度)	10,100人

資料：町健康と食に関するアンケート調査・町実績により

※目標値は、県計画等を参考に本町の現状値を勘案して設定しました。

取り組み

1 運動の普及啓発

運動の健康に関する効果について、知識の普及に努めるとともに、多くの人が無理なく生活に運動を取り入れる方法の提供などを広く町民に啓発します。また、各個人の状況に応じた適切な運動の普及啓発に努めます。

■世代共通

施策・事業	取り組み内容	担当課
健康教育事業	<ul style="list-style-type: none"> ○運動が苦手な方でも安心して楽しみながら参加できる各種運動教室を開催します。今後も、すべてのライフステージに応じた運動習慣を身に付けられるよう、取り組みやすく継続しやすい運動プログラムを実施します。 ○保健師、管理栄養士による、個人の状態や年代に合った運動や健康状態などについての相談を実施します。 ○自転車の活用について周知します。 	健康増進課

■次世代期

施策・事業	取り組み内容	担当課
育児相談	○ふれあい遊びなど親子で楽しむことができる、成長に合った体を動かす遊びを紹介し、乳幼児の頃からの健康づくりに取り組みます。	こども課
幼児健診	○安全に遊ぶことのできる場所を周知します。	こども課
乳児家庭全戸訪問事業	○子育て支援のチラシやホームページで、就園施設等の親子で安全に遊ぶことのできる場所やイベントを周知します。	こども課

■高齢期

施策・事業	取り組み内容	担当課
シルバーリハビリ体操	○いつまでも元気に体を動かせるよう、シルバーリハビリ体操教室を開催します。	長寿福祉課 【茨城町シルバーリハビリ体操指導士会】

2 身近な運動機会の提供

町民が身近な場所で人と楽しみながら運動習慣を定着させることができるよう、気軽に運動しやすい環境の整備と利用を促進します。

■世代共通

施策・事業	取り組み内容	担当課
健康教育事業	<ul style="list-style-type: none"> ○継続してウォーキングに取り組んでいただけるよう、ウォーキング手帳やウォーキングマップ、スマートフォンのアプリの活用などの普及啓発を推進します。 ○ウォーキングに取り組むきっかけや、地域住民同士の交流の機会となるよう、ヘルスロードを活用したイベント、教室を実施します。 	健康増進課 【茨城町ウォーキングの会】
各種運動教室・大会の開催	<ul style="list-style-type: none"> ○スポーツ活動の機会の充実を図るため、年齢や生活などのライフステージに応じた運動（スポーツ）教室を開催します。 ○幅広い年齢層の健康づくりと体力の向上を図るため、関係団体と連携し、各種大会を開催します。 	生涯学習課 健康増進課 【茨城町ウォーキングの会】 長寿福祉課 【茨城町シルバーリハビリ体操指導士会】

■高齢期

施策・事業	取り組み内容	担当課
シルバーリハビリ体操	<ul style="list-style-type: none"> ○いつまでも元気に体を動かせるよう、シルバーリハビリ体操の普及啓発に努めます。 ○シルバーリハビリ体操指導士を養成し地域での介護予防を推進します。 	長寿福祉課 【茨城町シルバーリハビリ体操指導士会】

3 運動を継続できる機会の提供

地域のスポーツサークル等で幼少期からスポーツを楽しむことができるなど、身近な地域で運動を継続できる環境づくりを支援します。

■世代共通

施策・事業	取り組み内容	担当課
地域のスポーツサークル活動支援	<ul style="list-style-type: none"> ○地域で実施するスポーツサークル等の活動を支援します。 ○小中学校（閉校を含む）の体育館、運動場、格技場を開放し、身近な場所において運動を継続することで、地域ぐるみでの運動の習慣化を図ります。 	生涯学習課
指導者の確保・育成	<ul style="list-style-type: none"> ○スポーツ関係団体等の活動費を助成するなど、育成に努めるとともに、スポーツ指導者やボ 	生涯学習課 健康増進課

	ランティアの養成・確保を図ります。	【茨城町ウォーキングの会】 長寿福祉課 【茨城町シルバーリハビリ体操指導士会】
--	-------------------	---

3 休養・こころの健康

〈目標〉

十分な睡眠で心健やかな生活を推進します。

ライフステージ別の町民の目標

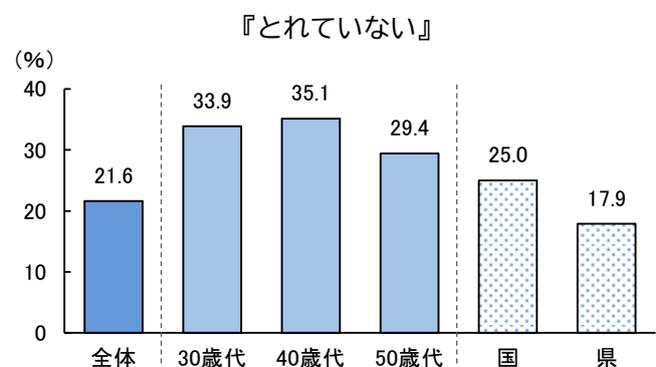
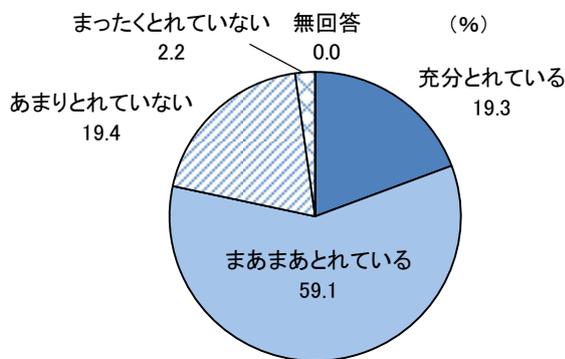
ライフステージ	内 容
全世代共通	○不安や悩みを1人で抱え込まず、相談しましょう。
次世代期 (0～10歳代)	○睡眠をしっかりとり、こころと身体を休めましょう。 ○身近に相談できる人をつくりましょう。
青壮年期 (20～64歳)	○睡眠をしっかりとり、こころと身体を休めましょう。 ○自分なりのストレス解消法を見つけましょう。
高齢期 (65歳以上)	○適度な運動や外に出かける機会を増やすことで、良い睡眠を心がけましょう。 ○積極的に外出し、周囲の人との交流に努めましょう。

現 状

①睡眠による休養

- 睡眠による休養が「十分とれている」19.3%、「まあまあとれている」59.1%、合わせた『とれている』は78.4%となっています。対して、「あまりとれていない」「まったくとれていない」を合わせた『とれていない』は21.6%で、国調査(25.0%)は下回りますが、県調査(17.9%)は上回ります。
- 『とれていない』は、30歳代から50歳代では全体を上回り、40歳代では35.1%と他の世代を上回ります。

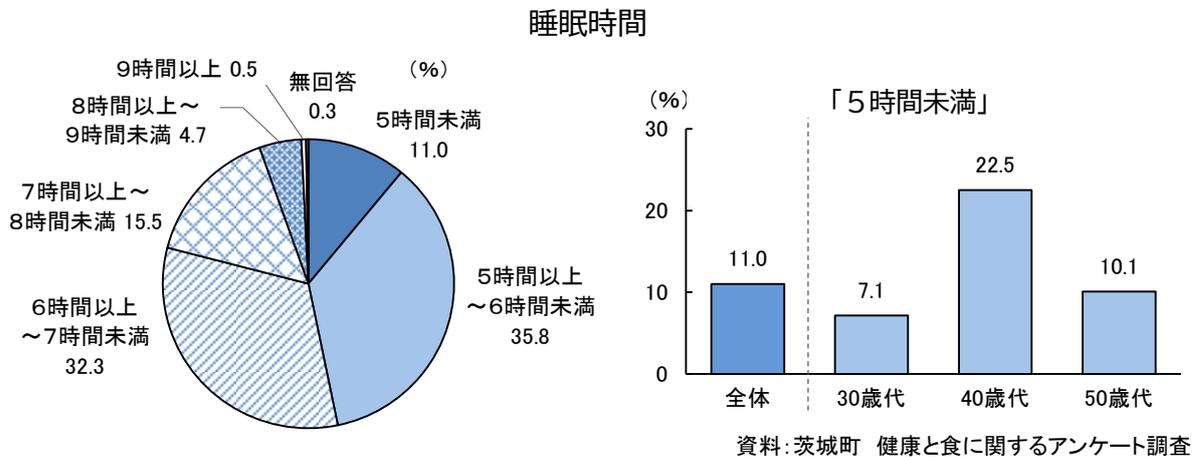
睡眠による休養



資料:茨城町 健康と食に関するアンケート調査

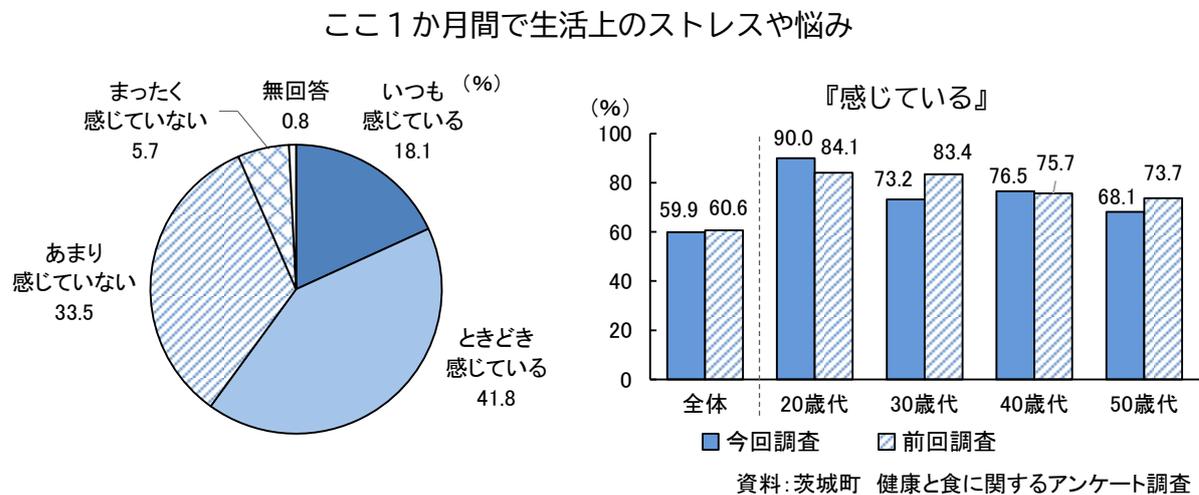
②睡眠時間

- ふだんの睡眠時間は「5時間以上～6時間未満」が35.8%、「6時間以上～7時間未満」が32.3%となっています。
- 「5時間未満」は11.0%と約1割ですが、40歳代のみ2割を超えます。



③ストレスや悩み

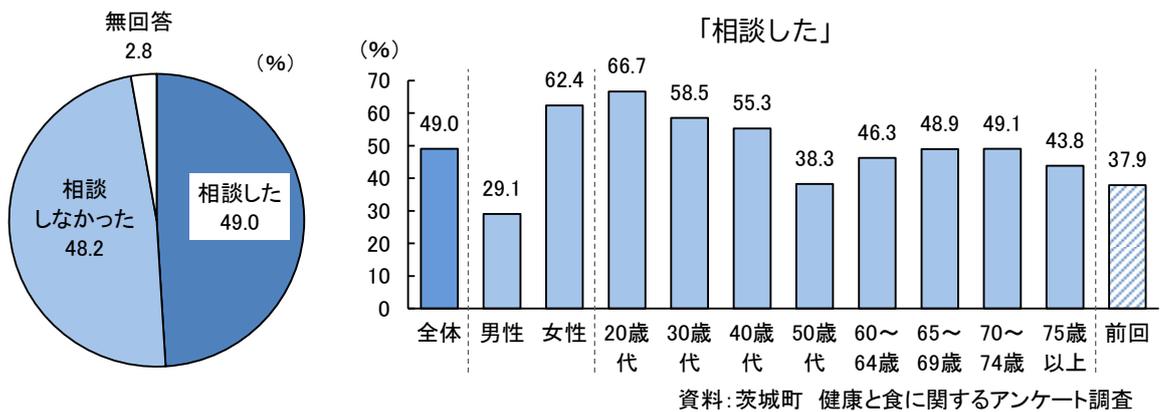
- ここ1か月間での生活上のストレスは「いつも感じている」は18.1%、「ときどき感じている」41.8%、合わせた『感じている』は59.9%となっており、前回調査(60.6%)とほとんど変わりません。
- 『感じている』は、20歳代で9割、30歳代及び40歳代では7割を超えています。



④悩みやストレスの相談

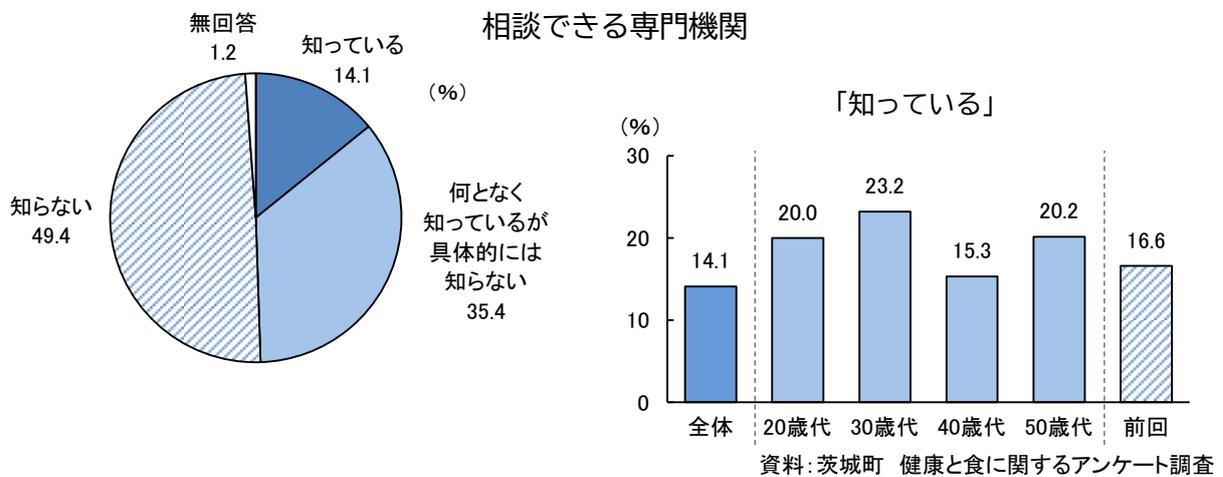
- 悩みやストレスを誰かに「相談した」は 49.0%と、前回調査（37.9%）を上回ります。
- 「相談した」は、性別では女性（62.4%）が男性（29.1%）を大きく上回ります。年代では20歳代が66.7%と高い割合ですが、50歳代以上で全体を下回る年代が多く、なかでも 50歳代は 38.3%にとどまります。

悩みやストレスを誰かに相談したか



⑤相談機関

- ストレスや悩みを抱えたときの相談先を「知っている」は 14.1%と、前回調査（16.6%）を下回ります。



課題

- 睡眠による休養がとれていない人が増えています。なかでも 30歳代から 50歳代といった青壮年期の世代に多く、40歳代は睡眠時間「5時間未満」の割合が高くなっています。
- 休養や睡眠が不十分であるところの健康への影響のみならず、生活習慣病につながるリスクもあることから、効果的な休養や睡眠の確保のための支援を行っていく必要があります。
- 約6割がストレスや悩みを感じているとしていますが、若い世代や働く世代で割合が高くなっています。

- 悩みやストレスを誰かに相談した人は約5割にとどまっています。なかでも男性の割合は約3割と低く、悩みやストレスを抱え込んでいると思われます。
- 相談した人で、相談機関を利用した人は、わずかです。相談できる専門機関を知っているのは1割台であり、相談窓口の情報提供が必要です。
- こころの健康を損ねて自殺につながることがないように、身近な相談役となるゲートキーパーを養成し、適切な支援につなげていく必要があります。

成果指標

指標	対象	現状値 (令和7年度)	目標値 (令和19年度)
睡眠による十分な休息をとれていない人が減少する	全体	21.6%	16.0%
ストレスや悩みを感じている人が減少する	全体	59.9%	55.0%
ゆったりとした気分で子どもと過ごせる時間がある母親が増加する	1歳6か月児	78.0% (令和6年度)	83.0%
	3歳児	80.4% (令和6年度)	85.0%
相談できる専門機関を「知っている」人が増加する	全体	14.1%	25.0%

資料：町健康と食に関するアンケート調査・町実績により

※目標値は、県計画等を参考に本町の現状値を勘案して設定しました。

取り組み

1 情報の提供

良質な睡眠や休養、ストレスの軽減などについて情報提供を図ります。

■世代共通

施策・事業	取り組み内容	担当課
健康相談	<ul style="list-style-type: none"> ○自分に合ったストレス解消法を身に付けられるよう情報提供を行います。 ○町民のニーズに合わせて、こころの相談窓口の案内、保健所、精神保健福祉センターなどの専門機関の紹介や、精神保健相談、家族会や講演会などの情報提供を行い、必要な支援につなげます。 	健康増進課

2 知識の普及啓発

睡眠の意義や適切なとり方について、普及啓発を図ります。

■世代共通

施策・事業	取り組み内容	担当課
健康づくり事業	○ストレスや睡眠不足等が健康に与える影響と休養の必要性について、広報紙に「こころとからだの健康」に関する記事を掲載するなど、知識の普及啓発を行います。	健康増進課

■次世代期

施策・事業	取り組み内容	担当課
幼児健診	○幼児健診においてパンフレットを配布し、早寝早起きを心がけるなど、規則正しい生活の必要性を普及啓発します。	こども課
保健体育教育事業	○思春期にあたる児童・生徒に対し学校等において、休養の必要性、睡眠の重要性等についての情報提供に努めます。	生涯学習課 学校教育課 (小中学校)

3 個別支援の充実

こころの不調の早期発見・早期治療につなげるため、適切な相談が受けられる相談窓口の充実を図ります。

■世代共通

施策・事業	取り組み内容	担当課
こころとからだの健康相談	○イベント等で健康に関する相談の場を設けます。 ○「こころの健康についての相談」を随時実施します。 ○専門機関の相談窓口を紹介します。	健康増進課 社会福祉課
ゲートキーパー養成研修事業	○自殺対策や精神疾患に関する知識の普及啓発を図ります。 ○自殺予防対策を目的としたゲートキーパーの養成事業を行い、自殺対策の視点を持った対応が可能な人材の育成に努めます。	社会福祉課

■次世代期

施策・事業	取り組み内容	担当課
産後ケア事業	○家族等から支援を受けられない産後4か月までの産婦に対し、産後うつ等のリスク把握に努め、産後ケアを勧めるなど、産後うつ発症予防に努めます。今後は、産後ケアの利用可能期間を産後4か月から産後1年までに延長し、産前産後サポート事業の充実を図ります。	こども課

乳児家庭全戸訪問事業	<ul style="list-style-type: none"> ○睡眠と休養の必要性を伝えます。 ○子育て相談を実施します。 ○親子で遊べる施設・内容を紹介し、家族で協力しあって育児をする大切さを伝えます。 	こども課
早期療育事業	<ul style="list-style-type: none"> ○育児不安の強い保護者や、養育上の問題を抱えている母子を対象とした「なかよし教室」等を実施し、支援の充実を図ります。 	こども課 社会福祉課
パパママ教室	<ul style="list-style-type: none"> ○妊娠期における不安や悩みの軽減に努め、健やかな出産を迎えられるよう支援します。 ○パパママ教室を開催し、健やかな妊娠期を送れるよう支援します。 ○妊婦同士が交流できる時間を設け、孤立を防ぐよう努めます。 	こども課
母子健康手帳交付	<ul style="list-style-type: none"> ○妊娠期における相談窓口等を紹介し、健全な妊娠期間が過ごせるよう支援します。 	こども課
乳児家庭全戸訪問事業	<ul style="list-style-type: none"> ○乳児のいる家庭を訪問し、子育てセミナー等を案内するなど、母親の不安軽減や孤立予防に努めます。 ○子育て相談や子育てセミナー等の実施について、乳児家庭全戸訪問時にチラシを配布したり、ホームページに掲載することで周知を図ります。 	こども課
幼児健診・育児相談	<ul style="list-style-type: none"> ○育児相談を実施し、子どもの発育状況を確認するとともに、育児不安に対して適切な支援を実施します。 ○家族の協力を得て子育てをすることの重要性を伝えます。 ○母親同士が交流できる時間を設け、孤立を防ぐよう努めます。 	こども課
教育支援センター事業	<ul style="list-style-type: none"> ○小中学校や関係機関と連携し、不登校児童・生徒の相談、いじめや虐待等を防止する支援を実施します。 ○スクールカウンセラーやスクールソーシャルワーカーと関係機関との連携を強化しつつ、いじめや虐待等の早期対応、未然防止に努めます。 	学校教育課 (教育支援センター)
校内フリースクール事業	<ul style="list-style-type: none"> ○教室に居づらいつと感じる生徒に対し、居場所を確保し、配置した支援員とのかかわりを深めていきながら、不登校者の減少に努めます。 	学校教育課

■高齢期

施策・事業	取り組み内容	担当課
高齢者の保健事業と介護予防の一体的実施事業	<ul style="list-style-type: none"> ○健康教育などを通して、各種教室や地区における高齢者の通いの場を充実させるとともに、閉じこもりの予防やこころの健康の重要性を周知します。 	健康増進課 保険課 長寿福祉課

4 歯・口腔の健康

〈目標〉

健康な歯を保ち、口腔機能の維持・向上を図ります。

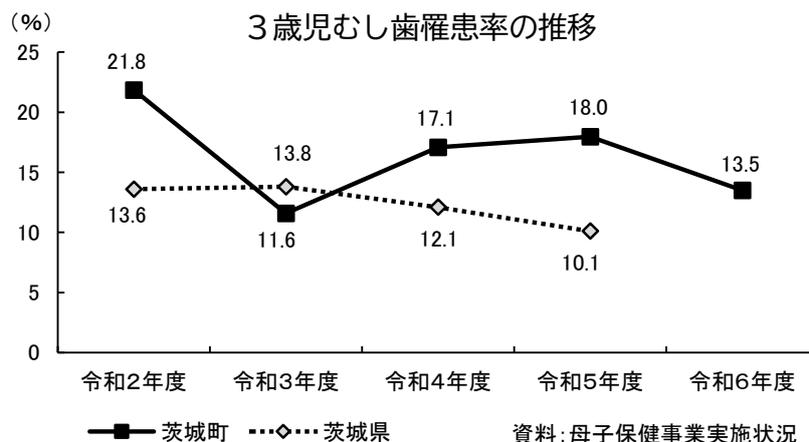
ライフステージ別の町民の目標

ライフステージ	内容
全世代共通	○むし歯・歯周病予防のために、歯ブラシに加えてフッ素入り歯磨き剤やデンタルフロスを使用しましょう。 ○かかりつけ歯科医を持ち、定期的に歯科検診を受けましょう。
次世代期 (0～10歳代)	○毎日歯を磨く習慣をつけましょう。特に寝る前と朝起きた後は丁寧に磨きましょう。 ○歯・口腔の健康に関する正しい知識を身につけましょう。
青壮年期 (20～64歳)	○歯みがき時には、糸ようじや歯間ブラシを使用しましょう。 ○口腔機能の維持・向上のために、6424運動に取り組みましょう。
高齢期 (65歳以上)	○歯みがき時には、糸ようじや歯間ブラシを使用しましょう。 ○口腔機能の維持・向上のために、8020運動に取り組みましょう。

現 状

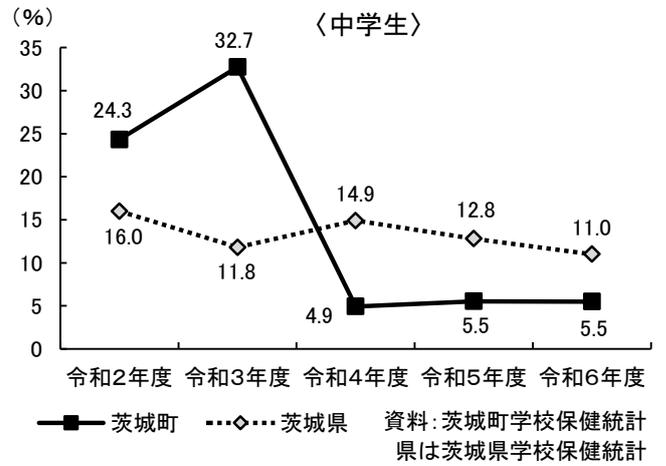
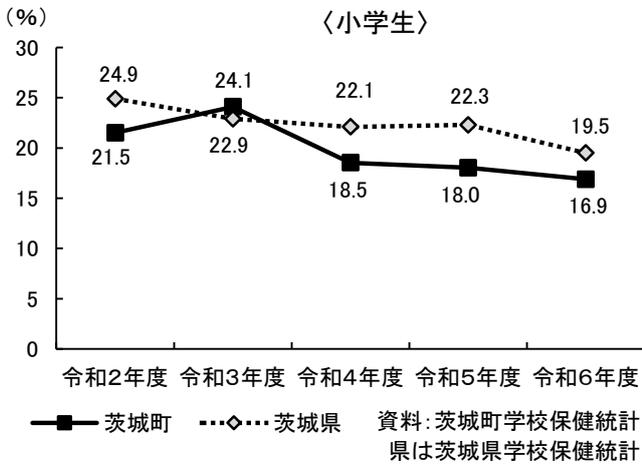
①子どものむし歯の状況

- 3歳児のむし歯罹患率は令和3年度に10ポイント以上大幅に低下していますが、その後は再び県の割合を上回っています。



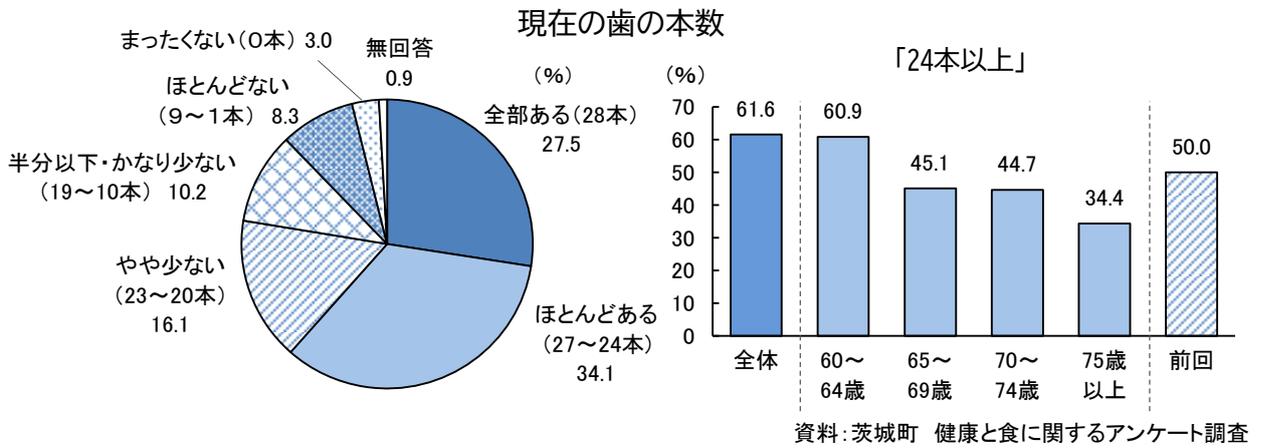
- むし歯未処置の児童生徒の割合は、小学生・中学生ともに令和3年度をピークに上昇しましたが、経年的には低下傾向にあり、県の割合よりも低い水準にあります。

むし歯未処置児童生徒割合の推移



②自分の歯の本数

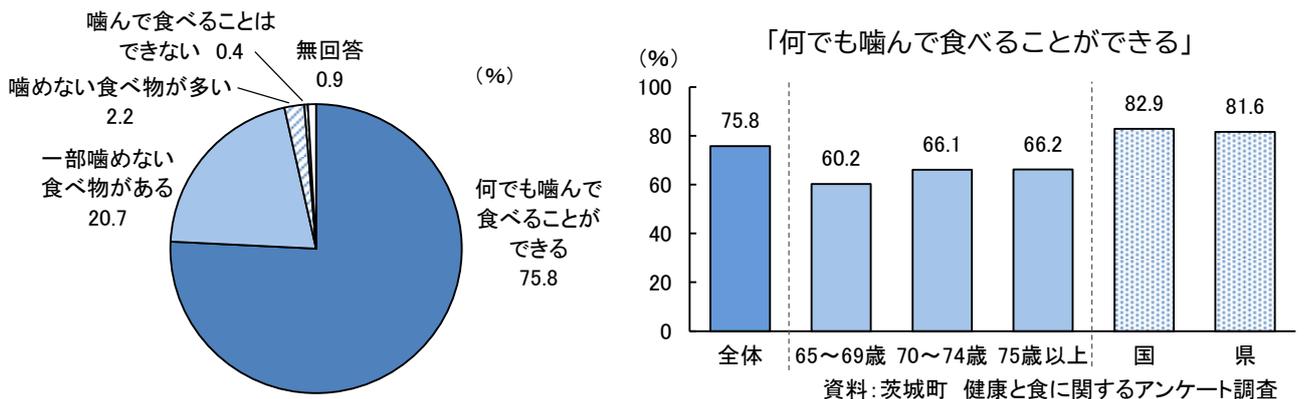
- 自分の歯の本数は、「ほとんどある」34.1%、「全部ある」32.5%、合わせた『24本以上』が61.6%と、前回調査を大きく上回ります。
- 年齢が上がるほど、自分の歯の本数は減り、「ほとんどない」「まったくない」を合わせた割合は70～74歳では15.3%、75歳以上では22.7%となっています。



③噛んで食べる時の状況

- 「何でも噛んで食べることができる」は75.8%と、国調査(82.9%)、県調査(81.6%)を下回ります。65歳以上で全体の割合を下回り、6割台にとどまります。

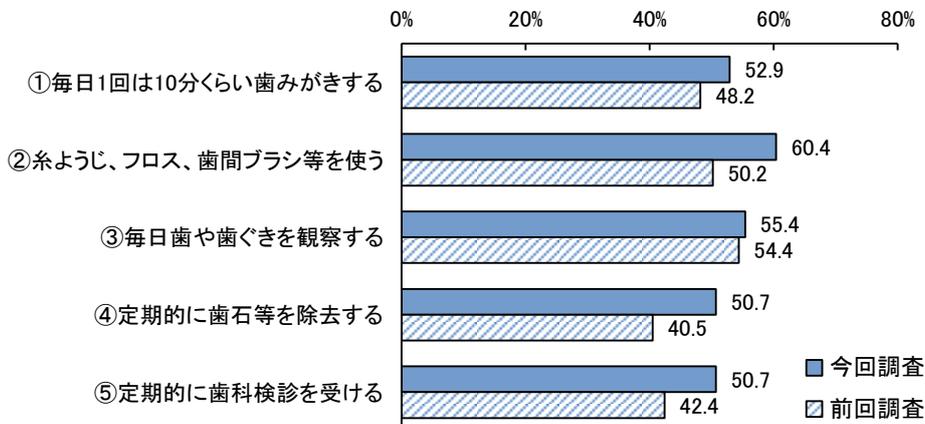
噛んで食べる時の状況



④歯の健康を保つために

- 歯の健康を保つために行っているのは、「糸ようじ、フロス、歯間ブラシ等を使う」60.4%、「毎日歯や歯ぐきを観察する」55.4%、「毎日1回は10分くらい歯みがきする」52.9%の順であり、いずれも前回調査を上回っています。

歯の健康を保つために（「行っている」＋「時々行っている」）



資料：茨城町 健康と食に関するアンケート調査

課題

- 学齢期のむし歯の状況は改善されていっていますが、3歳児のむし歯罹患率減少に向けた取り組みが必要となっています。
- 高齢化が進む中で、健康寿命の延伸のためにも歯の保有率の向上を目指すとともに、噛む力を維持することが重要です。
- 歯の健康を保つための口腔ケアは改善が進みつつあります。世代に応じた口腔機能維持のための知識を普及啓発していく必要があります。

成果指標

指標	対象	現状値 (令和7年度)	目標値 (令和19年度)
むし歯のない子どもが増加する	1歳6か月児	100.0% (令和6年度)	100.0%
	3歳児	86.5% (令和6年度)	88.0%
	小学生	59.8%	70.0%
	中学生	76.8%	82.0%
健診時にフッ素塗布を受けた幼児が増加する (かかりつけで受診された方も含む)	1歳6か月児	89.8% (令和6年度)	95.0%
	2歳児	89.7% (令和6年度)	96.0%
	3歳児	83.4% (令和6年度)	88.0%
仕上げ磨きをしている親が増加する	3歳児	91.4% (令和6年度)	100.0%
食後に歯磨きの習慣のある人が増加する	朝食後	62.3%	65.0%
	夕食後	40.8%	45.0%
	寝る前	51.3%	55.0%
定期的に歯科検診を受ける人が増加する		50.7%	58.0%
歯が24本以上ある人が増加する		61.6%	65.0%

資料：町健康と食に関するアンケート調査・町学校保健統計・町実績により

※目標値は、県計画等を参考に本町の現状値を勘案して設定しました。

取り組み

1 知識の普及啓発

町民一人ひとりが歯と口腔の健康に関する知識を得られるよう、普及啓発を図ります。

■世代共通

施策・事業	取り組み内容	担当課
成人歯科保健	○歯周疾患等について正しい知識を普及啓発し、成人歯科保健の推進を図ります。	健康増進課
カラダいきいき！ 健康アップ教室	○健康講話を通じて、生活習慣病との関連や歯科疾患予防について伝えます。 ○歯周病予防として、食後の歯磨きに加えて、起床後の歯磨きの大切さについて伝えます。 ○歯科衛生士による歯周疾患予防や誤嚥予防の講話を実施します。	健康増進課

■次世代期

施策・事業	取り組み内容	担当課
各種イベント	<ul style="list-style-type: none"> ○親と子のよい歯のコンクール等のイベントを通して、町民の歯の健康への関心を高めます。 ○むし歯予防に関する正しい知識について普及啓発するため、ポスター掲示や広報紙等への記事の掲載を行います。 ○県主催のよい歯のコンクール等について周知を行います。 	健康増進課 茨城県
パパママ教室	<ul style="list-style-type: none"> ○パパママ教室において歯に関する講話を実施し、妊娠中に歯の健康を保つことの必要性を伝えるとともに、むし歯・歯周病予防に取り組めるよう支援します。 	こども課
母子健康手帳の交付	<ul style="list-style-type: none"> ○妊娠中に歯の健康を保つことの必要性を伝えます。 ○妊娠届時の面接で歯の健康管理について指導します。 	こども課
幼児健診	<ul style="list-style-type: none"> ○保護者に対し、乳児期からのむし歯予防について、正しい知識の普及をします。 ○フッ素の効果についての啓発と、健診時のフッ素塗布を推進します。 ○おやつ及び飲み物の選び方やとり方について指導し、むし歯予防に努めます。 ○かかりつけ歯科医を持ち、定期的に歯科健康診査を受ける必要性を伝えます。 	こども課

■高齢期

施策・事業	取り組み内容	担当課
カラダいきいき！ 健康アップ教室	<ul style="list-style-type: none"> ○健康講話を通じて、生活習慣病との関連や歯科疾患予防について伝えます。 ○歯周病予防及び歯の喪失防止に加え、口腔機能の維持向上を目的とした「8020運動・6424運動」の推進、歯科口腔保健等に関する知識の普及啓発を図ります。 	健康増進課
介護予防事業	<ul style="list-style-type: none"> ○花まる健康教室やシルバーリハビリ体操等において、口腔機能向上のための嚥下体操や口腔ケアの教室を実施し、高齢者のオーラルフレイル対策を図ります。 	長寿福祉課

2 相談・指導の充実

歯の健康について、相談に対応するとともに、各個人の状態に応じた歯科保健指導の充実を図ります。

■世代共通

施策・事業	取り組み内容	担当課
成人歯科保健	○歯間部清掃具（歯間ブラシやデンタルフロス）の使い方を指導します。	健康増進課
カラダいきいき！健康アップ教室	○歯磨きをする習慣を身に付けられるよう、歯磨きと定期的な歯科検診の大切さを普及啓発し、正しい歯磨きの方法を指導します。	健康増進課

■次世代期

施策・事業	取り組み内容	担当課
幼児健診	○歯科衛生士を配置し、歯科指導、食生活の指導、対象月齢に応じた口腔内のチェックとブラッシング指導を行うとともに、歯の健康について歯科相談の充実を図ります。 ○子どもの正しい歯磨きの仕方や仕上げ磨きの必要性について指導します。 ○歯科衛生士による口腔内のチェックとブラッシング指導を個別に実施し、各々にあったブラッシングの方法や食生活での正しい間食のとり方などの啓発に努めます。	こども課
歯の健康診断	○学校と連携を図り、歯の健康について正しい知識と歯磨きの習慣を身に付けられるよう指導します。	学校教育課 (小中学校、公立幼稚園)

3 定期的な歯科検診の向上

定期的に歯科検診を受けることの重要性や、かかりつけ歯科医をもつことを推奨します。

■世代共通

施策・事業	取り組み内容	担当課
成人歯科保健	○定期的に歯科検診を受ける必要性を伝え、かかりつけ歯科医を持つことを推奨します。	健康増進課

■次世代期

施策・事業	取り組み内容	担当課
幼児健診	○むし歯の早期発見及び日常の歯のセルフケアの重要性を伝え、定期的な歯科受診を推奨します。	こども課
歯の健康診断	○小中学校、幼稚園、保育園、認定こども園において、定期的に歯の健康診断を実施します。	学校教育課 (小中学校、公立幼稚園) こども課 (保育園、認定こども園)

5 飲酒・喫煙

〈目標〉

禁煙と適度な飲酒を心がけるよう取り組みを推進します。

ライフステージ別の町民の目標

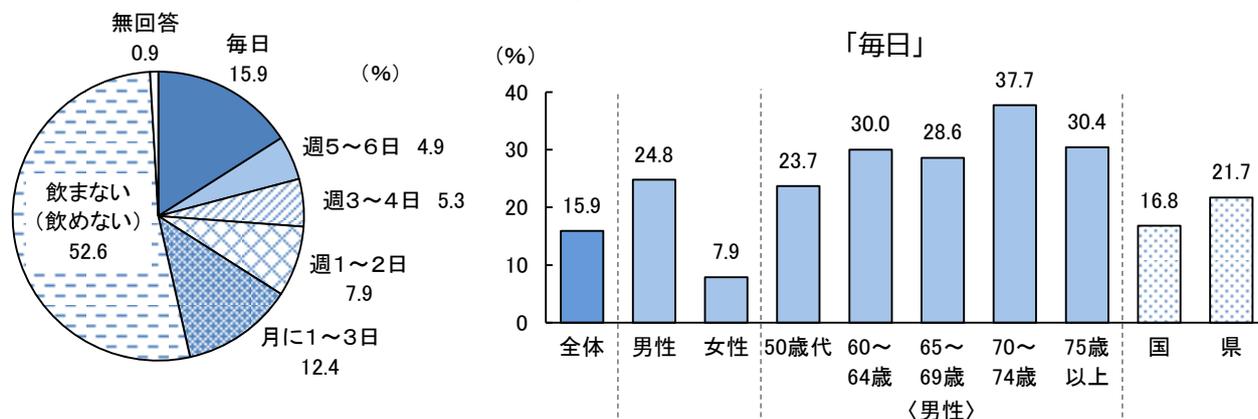
ライフステージ	内容
全世代共通	○たばこについての正しい知識を持ち、受動喫煙を避けましょう。
次世代期 (0～10歳代)	○たばこの健康への影響を理解し、絶対に喫煙しないようにしましょう。 ○飲酒に関する知識を理解し、20歳までは絶対に飲酒しないようにしましょう。
青壮年期 (20～64歳) 高齢期 (65歳以上)	○妊娠中は喫煙、飲酒しないようにしましょう。 ○喫煙者は、たばこの健康への影響を理解し、禁煙につなげましょう。 ○喫煙者は、受動喫煙の防止に配慮しましょう。 ○過度な飲酒が健康に及ぼす影響を理解し、節度ある飲酒を心がけましょう。

現 状

①飲酒の頻度

- 飲酒を「毎日」しているのは15.9%と、国調査(16.8%)、県調査(21.7%)を下回ります。
- 「毎日」は、性別では男性24.8%が女性7.9%を大きく上回り、年代別では男性の50歳代以上の割合が高くなっています。

飲酒を毎日している割合

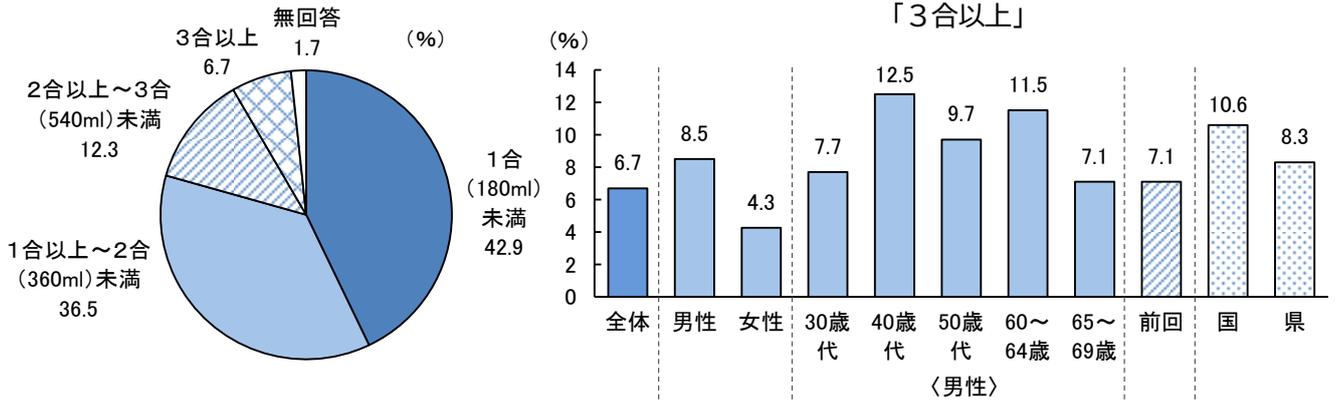


資料: 茨城町 健康と食に関するアンケート調査

②飲酒の量

- 飲酒をしている人のうち、清酒に換算して「1合未満（180ml）未満」が42.9%と高い割合であり、多量飲酒とされる「3合以上」は前回調査（7.1%）より、やや少なく6.7%となっています。
- 「3合以上」は、国調査（10.6%）、県調査（8.3%）を下回りますが、年代別では男性の40歳代及び60～64歳は約1割と他の年代を上回ります。

1日当たり飲酒量

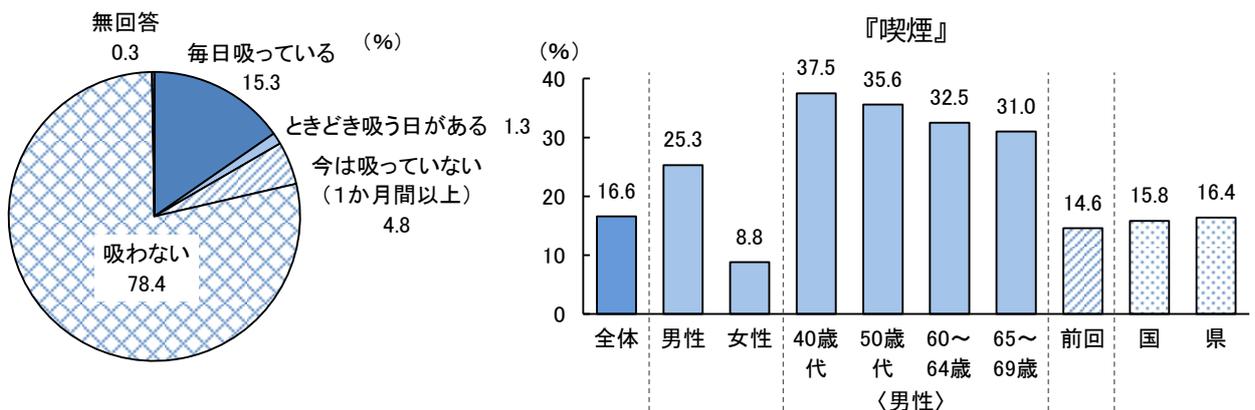


資料: 茨城町 健康と食に関するアンケート調査

③喫煙の有無

- たばこを「毎日吸っている」15.3%、「ときどき吸う日がある」1.3%、合わせた『喫煙』割合は16.6%と、前回調査（14.6%）及び国調査（15.8%）、県調査（16.4%）をやや上回ります。
- 『喫煙』は男性25.3%が女性8.8%を大きく上回り、男性の40歳代から60歳代では3割を超えています。

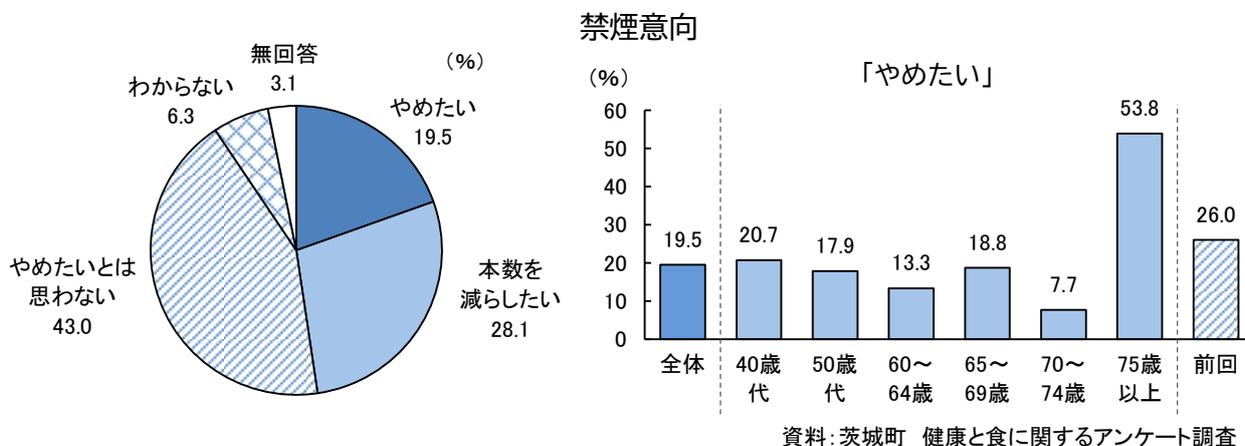
喫煙状況



資料: 茨城町 健康と食に関するアンケート調査

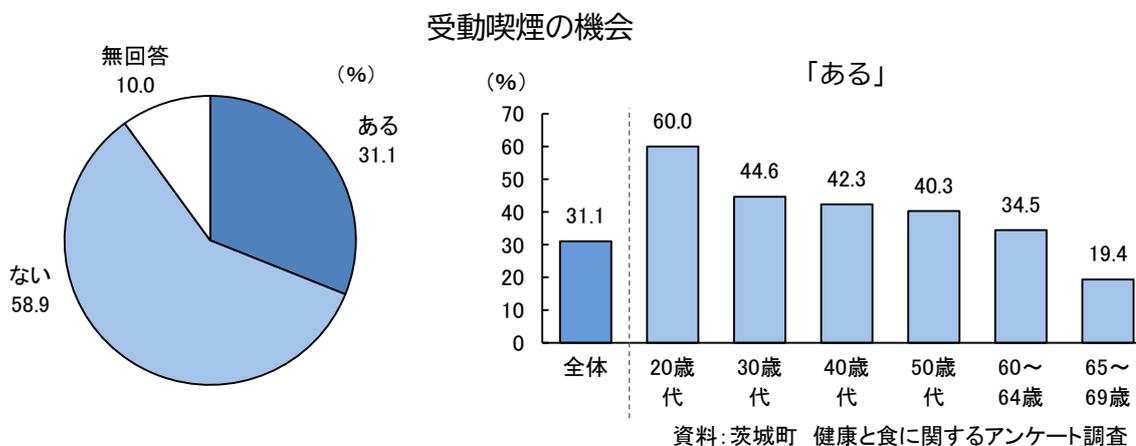
④禁煙の希望

- たばこを「やめたい」は19.5%、「本数を減らしたい」28.1%、「やめたいと思わない」43.0%であり、「やめたい」は前回調査（26.0%）から減っています。
- 「やめたい」は75歳以上で53.8%と他の年代を大きく上回ります。



⑤受動喫煙の機会

- 受動喫煙の機会は「ある」31.1%、「ない」58.9%であり、前回調査と比べ、「ある」(33.8%)が減り、「ない」(47.5%)が大きく増加しています。
- 20歳代での「ある」は60.0%、30歳代から50歳代も40%を上回り、働く世代の受動喫煙の割合が高くなっています。



課題

- 飲酒による健康被害や依存症を防ぐため、飲酒の影響に関する正しい知識の普及・啓発に努めていく必要があります。
- 飲酒の頻度は、男性の50歳代以上で割合が高くなっていますが、多量飲酒は男性の40歳代及び60～64歳でやや高い割合であり、適量飲酒への周知の啓発が必要です。
- 喫煙については、受動喫煙の割合は大幅に減っていますが、健康被害を最小限にするため、今後も一層の禁煙推進と受動喫煙防止の取り組みを継続する必要があります。

成果指標

指標	対象	現状値 (令和7年度)	目標値 (令和19年度)
習慣的に喫煙している人の割合が減少する	20歳以上の男女	16.6%	10.0%
習慣的喫煙者のうち、20歳未満で喫煙を開始する人が減少する	20歳以上の男女	56.2%	40.0%
妊婦の喫煙が減少する	妊婦	2.6% (令和6年度)	0.0%
育児期間中の両親の喫煙が減少する	乳幼児の両親	母 9.1% (令和6年度)	母 5.0%
		父 39.3% (令和6年度)	父 35.0%
多量に飲酒する人（週3回以上飲酒する人のうち1回3合以上）の割合が減少する	20歳以上の男女	8.9%	5.0%

資料：町健康と食に関するアンケート調査・町実績により

※目標値は、県計画等を参考に本町の現状値を勘案して設定しました。

取り組み

1 飲酒の知識の普及啓発

飲酒が心身に及ぼす影響や適正飲酒に関する知識の普及啓発を図ります。

■世代共通

施策・事業	取り組み内容	担当課
正しい知識の普及	○ポスターや広報紙を通じて、飲酒の影響やマナー、適度な飲酒について周知します。	健康増進課
カラダいきいき！ 健康アップ教室 特定保健指導	○飲酒をする人に対し、休肝日を設けることを推奨し、適量飲酒に心がけることを促します。 ○多量飲酒する人に対し、アルコールによる影響について、正確な情報を伝え、適量飲酒を促します。	健康増進課 保険課

■次世代

施策・事業	取り組み内容	担当課
母子健康手帳交付	○妊娠中の飲酒が及ぼす影響について、正確な情報を伝えます。 ○妊婦自身が日常生活において適切な行動がとれるよう、妊娠届出時に保健指導を実施します。	こども課
パパママ教室	○妊娠中の飲酒が及ぼす影響について、正確な情報を伝えます。	こども課

2 喫煙の知識の普及啓発

喫煙による健康被害に関する知識の普及啓発を図り、禁煙支援と受動喫煙対策を推進します。

■世代共通

施策・事業	取り組み内容	担当課
正しい知識の普及	○ポスターや広報紙を通じて、たばこの影響やマナー、禁煙について周知します。 ○妊婦や20歳未満の人の前では、たばこを吸わないことを周知します。	健康増進課
健康相談 特定保健指導	○禁煙を希望する人に対し、禁煙指導を実施します。 ○禁煙外来等の専門機関を紹介し、禁煙を推奨します。 ○特定保健指導の対象者のうち、喫煙している方に禁煙指導を行います。	健康増進課 保険課
禁煙認証制度の周知	○受動喫煙防止を推進するため、茨城県の禁煙認証制度について広報紙、ホームページ等で周知します。	健康増進課

■次世代期

施策・事業	取り組み内容	担当課
母子健康手帳交付	○妊娠中の喫煙や周囲からの受動喫煙による影響について正確な情報を伝え、喫煙している妊婦に対し禁煙を促します。	こども課
パパママ教室	○妊娠中の喫煙や周囲からの受動喫煙による胎児への影響について、正確な情報を伝え、妊婦や夫、家族に対する禁煙指導を実施します。 ○受動喫煙からの退避行動がとれるよう、妊婦に対し保健指導を実施します。	こども課

3 20歳未満の人への飲酒・喫煙防止教育の推進

20歳未満の人に対して、飲酒・喫煙を防止する教育を行います。

■次世代期

施策・事業	取り組み内容	担当課
保健体育(20歳未満の人の飲酒・喫煙防止の推進)	○授業の中で、飲酒・喫煙が及ぼす健康被害について、正確な情報を伝え、20歳未満の人の飲酒・喫煙を防止します。	学校教育課 (小中学校)

6 地域で取り組む健康づくり

〈目標〉

個人の健康づくりを応援する地域づくりを推進します。

ライフステージ別の町民の目標

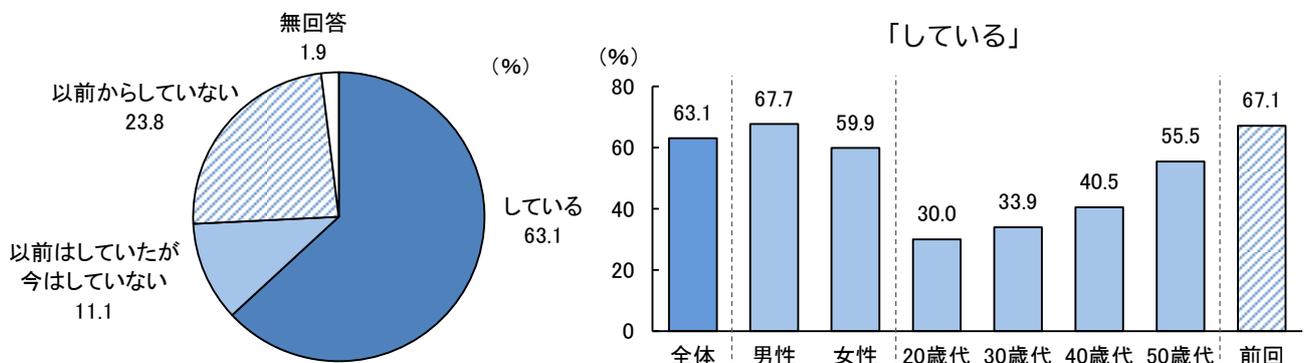
ライフステージ	内容
全世代共通	○健康づくりを目的とした教室やイベントなどに積極的に参加しましょう。 ○町民一人ひとりが地域とのつながりを持ちましょう。
次世代期 (0～10歳代)	○地域の行事に参加しましょう。
青壮年期 (20～64歳)	○家族や仲間と一緒に健康づくりに取り組みましょう。
高齢期 (65歳以上)	○積極的に外出し、地域のサロンなどに参加し、地域の人との関わりを持つようにしましょう。

現 状

①近所づきあい

- ふだんから近所づきあいは「している」63.1%、「以前はしていたが今はしていない」11.1%、「以前からしていない」23.8%となっています。「している」は前回調査(67.1%)を下回ります。
- 「している」は男性 67.7%が女性 59.9%を上回り、年代別では若い年代ほど低く、20歳代及び30歳代では約3割にとどまります。

ふだんからの近所づきあい

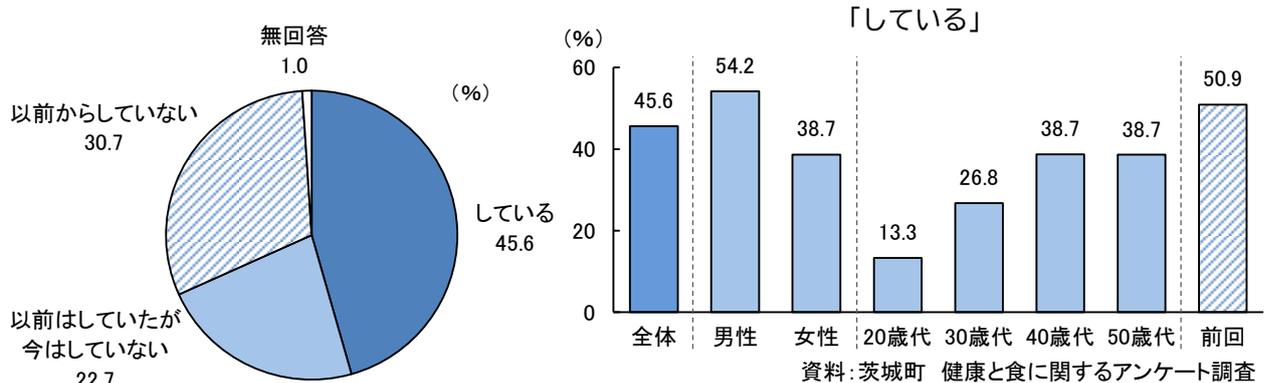


資料：茨城町 健康と食に関するアンケート調査

②行事への参加

- 町や地区の行事への参加は、「している」45.6%、「以前はしていたが今はしていない」22.7%、「以前からしていない」30.7%となっています。「している」は前回調査(50.9%)を下回ります。
- 「している」は男性 54.2%が女性 38.7%を上回り、年代別では若い年代ほど低く、20歳代13.3%、30歳代26.8%にとどまります。

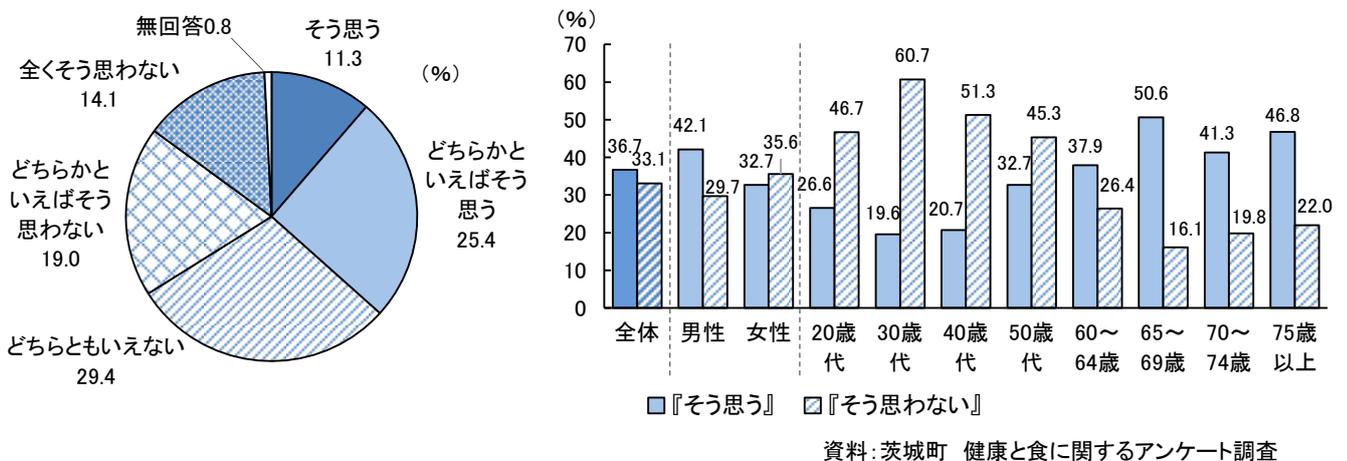
町や地区の行事への参加



③地域のつながり

- 地域とのつながりが強いかについて、「そう思う」11.3%、「どちらかといえばそう思う」25.4%、合わせた『そう思う』は36.7%に対し、「全くそう思わない」「どちらかといえばそう思わない」を合わせた『そう思わない』は33.1%となっています。
- 『そう思う』は、性別では男性は肯定的な回答が42.1%に対し、女性は否定的な回答35.6%が上回ります。また、年代別では、50歳代以下は否定的な回答が肯定的な回答を上回ります。

地域の人々とのつながりが強いと思うか



課題

- 一人ひとりが健康に、いきいきと過ごすためには、地域で仲間をつくることや居場所があることが大切です。
- 地域のつながりが希薄化する中で、地域活動への参加や居場所づくりの取り組みを支援する必要があります。

成果指標

指標	対象	現状値 (令和7年度)	目標値 (令和19年度)
町や地区の行事への参加が増加する	全体	45.6%	50.0%
地域の人々とのつながりが強いと思う割合が増加する	全体	36.7%	40.0%

資料：町健康と食に関するアンケート調査

※目標値は、県計画等を参考に本町の現状値を勘案して設定しました。

取り組み

1 普及啓発

健康に関する意識はあっても実践につながらない人や健康への関心が薄い人も含めて、地域のつながりと健康状態との関連について普及啓発を図ります。

■世代共通

施策・事業	取り組み内容	担当課
カラダいきいき！ 健康アップ教室	○地域とのつながりと健康状態が関連することの重要性についての普及啓発を図ります。	健康増進課

2 地域での活動支援

地域でできる限り関わりを持つことができるよう、社会参加や居場所づくりを通して健康づくりを支える環境づくりに努めます。

■世代共通

施策・事業	取り組み内容	担当課
カラダいきいき！ 健康アップ教室 シルバーリハビリ 体操 「通いの場」活動 支援事業 各種ボランティア 活動	○地域の特徴を生かして、地域の仲間が集まる場の設定など地域活動を支援します。 ○社会的孤立の解消、心身の健康保持及び要介護状態の予防並びに地域の支え合い体制を推進することに加え、住民同士が交流できる場の提供等地域づくりを推進することを目的に、高齢者や多様な世代等が交流できる通いの場を運営する団体を支援します。	健康増進課 長寿福祉課 生涯学習課

	○地域で活発に健康づくりに取り組むグループや団体を支援します。	
--	---------------------------------	--

■次世代期

施策・事業	取り組み内容	担当課
居場所づくりの支援	○放課後児童クラブ・放課後子ども教室など、こどもの居場所づくりを支援します。	こども課 生涯学習課
地域行事への参加支援	○学校と連携し、子ども会など地域行事への積極的な参加を支援します。	生涯学習課

■高齢期

施策・事業	取り組み内容	担当課
介護予防事業	○栄養教室やシルバーリハビリ体操教室、花まる健康教室など、介護予防事業を推進します。 ○閉じこもりがちな高齢者の地域サロンなど社会参加を促進します。	長寿福祉課

基本目標2 生活習慣病の発症予防と重症化予防

1 循環器病

〈目標〉

循環器病の予防に向け、生活習慣の改善を図ります。

ライフステージ別の町民の目標

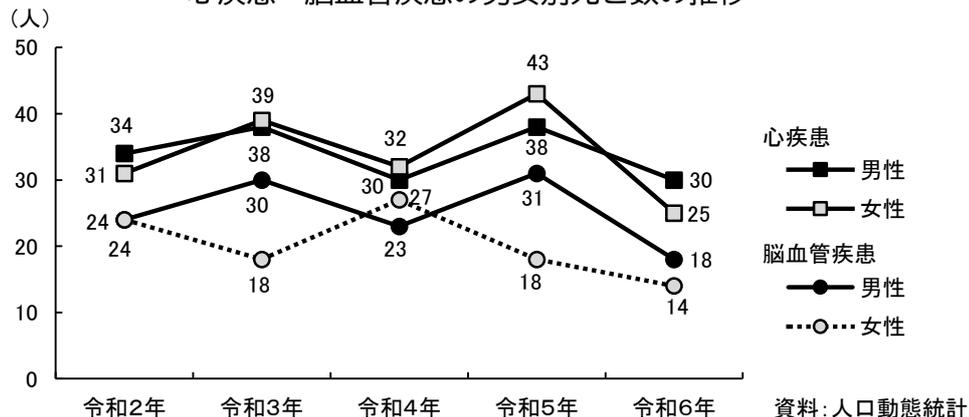
ライフステージ	内容
全世代共通	○家庭でできる体重、血圧測定など、日々の健康状態を確認する習慣を身につけましょう。
次世代期 (0～10歳代)	○生活習慣病について知り、正しい食生活や運動習慣を身につけましょう。
青壮年期 (20～64歳)	○自分の身体を知り、食生活や運動、休養等の生活習慣を整えましょう。 ○健康診査を受診し、自分の身体の状態を把握することで生活習慣を見直しましょう。
高齢期 (65歳以上)	○健康診査を受診し、自分の身体の状態を把握することで生活習慣を見直しましょう。 ○かかりつけ医の指導のもと、適切な生活習慣と治療で生活習慣病の重症化を予防しましょう。

現 状

①がんに次ぐ死因

- 茨城町の主要死因別死亡数をみると、心疾患、脳血管疾患といった循環器疾患は主要な死因となっています。
- 全国を1.0とする標準化死亡比では、茨城町の脳血管疾患は、男性1.59、女性1.54と高くなっています。
- 死亡数を性別でみると、心疾患は女性が男性を、脳血管疾患は男性が女性をそれぞれ上回る傾向にありますが、年次により男女が逆転する推移となっています。

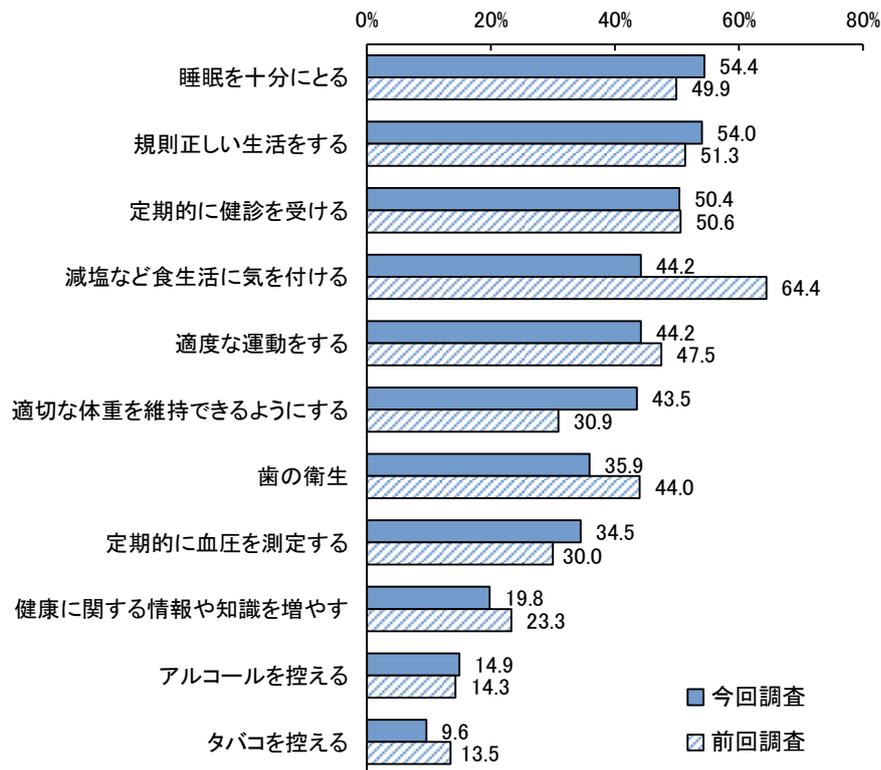
心疾患・脳血管疾患の男女別死亡数の推移



②健康のために心がけていること

- 循環器疾患を予防するためには、食塩の摂取量を抑えることや飲酒の場合には健康に影響を及ぼさない量とすること、十分な睡眠をとることなどがあげられます。
- 健康のために心がけていることでは、「睡眠を十分にとる」54.4%が最も多くあげられ、「減塩など食生活に気をつける」は4番目で44.2%と前回調査（64.4%）を大きく下回ります。

健康のために気をつけていること

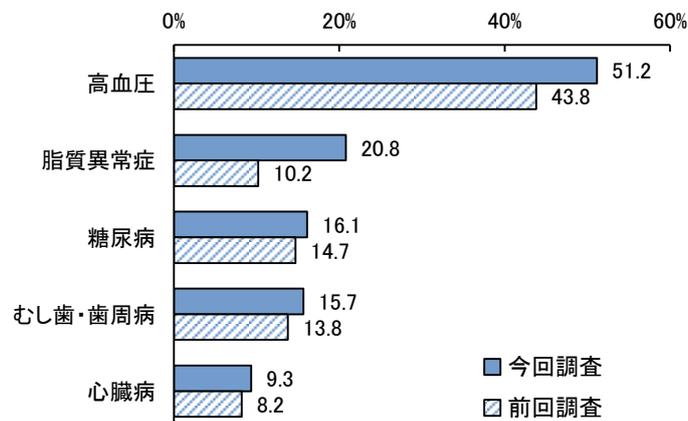


資料：茨城町 健康と食に関するアンケート調査

③治療中の病気

- 現在治療している病気は、高血圧 51.2%が最も多く、次いで脂質異常症の 20.8%となっています。いずれも前回調査（各 43.8%、10.2%）を大きく上回ります。

現在治療している病気（上位5位）



資料：茨城町 健康と食に関するアンケート調査

課題

- 循環器病は、心臓病と血管の病気の総称ですが、心疾患や脳血管疾患を引き起こす最大の原因が、高血圧や脂質異常症による動脈硬化です。高齢化の進展に伴い、循環器病の増加が見込まれます。
- 循環器病の正しい知識の普及を図り、定期的に健康診査を受けて、自分のからだの状態を確認し、生活習慣を見直し・改善していく必要があります。

成果指標

指標	対象	現状値 (令和7年度)	目標値 (令和19年度)
健康と思う人の割合が増加する	全体	79.6%	82.0%
特定健診を受ける人の割合が増加する	40歳 以上	37.9% (令和6年度)	40.0%

資料：町健康と食に関するアンケート調査・KDB 地域の全体像の把握
※目標値は、県計画等を参考に本町の現状値を勘案して設定しました。

取り組み

1 知識の普及啓発

生活習慣と関わりが深い循環器病を予防するため、町民一人ひとりの意識を高め、適切な生活習慣に関する知識の普及啓発を図ります。

■世代共通

施策・事業	取り組み内容	担当課
広報紙・ホームページ等への掲載 健康相談	<ul style="list-style-type: none"> ○生活習慣病予防について血圧測定や個別相談に応じます。 ○関係課と連携し、生活習慣病の予防について分かりやすい情報を提供します。 ○循環器病に関する正しい知識の普及を図ります。 	健康増進課 保険課
カラダいきいき！ 健康アップ教室 健幸教室	<ul style="list-style-type: none"> ○各種健診について分かりやすく説明し、健診未受診者に健診の受診を呼びかけるなど、受診者を増やします。 ○重点地区を定め、地域に出向き、保健師・管理栄養士の講話や健康相談、調理実習を行い、生活習慣の改善に取り組みます。 ○地域で活躍する食生活改善推進員と連携し、循環器病予防の普及啓発を図ります。 ○高血圧予防に関して、講話・運動・試食を行う健康教室を実施します。 	健康増進課 【茨城町食生活改善推進協議会】 【茨城町ウオーキングの会】 保険課

■次世代期

施策・事業	取り組み内容	担当課
巡回食育指導	<ul style="list-style-type: none"> ○幼児期から早寝・早起き、正しい食生活など、規則正しい生活習慣の大切さを伝えます。 ○就園施設に出向き、規則正しい生活習慣について幼児向けに講話を実施するとともに、家庭での取り組みについて啓発するため、保護者向けのわかりやすい資料を作成・配布します。 	健康増進課
特別活動（学級活動）	<ul style="list-style-type: none"> ○学童期において、正しい食生活や規則正しい生活習慣の大切さを伝えます。 ○保護者と連携し、児童の生活習慣を振り返るチェック表を作成し、学校に提出してもらうことで健康的な生活習慣の確立をめざします。 	学校教育課 （小中学校）

2 早期発見・早期治療の推進

定期的な健康チェックの必要性の周知とともに、健康診査の受診率向上、保健指導の充実を図ります。

■世代共通

施策・事業	取り組み内容	担当課
健康診査	<ul style="list-style-type: none"> ○生活習慣病予防健康診査、特定健康診査、後期高齢者健康診査を実施し、病気の早期発見につなげます。 ○健診の利便性を高めるため、早朝健診、夜間健診、休日健診、総合健診を実施します。 ○受診勧奨の回覧、健診未受診者に対する個別通知、電話連絡、家庭訪問等を実施し、受診率向上に努めます。 ○WEBやコールセンターを活用し、すべての健診を予約制として実施します。 	保険課 健康増進課
国保データベースシステムの活用	<ul style="list-style-type: none"> ○国保データベースシステムの活用により、地域の健康状況を把握します。 ○地域の健康課題にあった保健事業を実施します。 ○高齢者の保健事業と介護予防の一体的な実施事業について、企画・調整し、状態に応じて必要な医療・健診・介護等のサービスにつなげます。 	保険課 健康増進課 長寿福祉課
保健指導	<ul style="list-style-type: none"> ○メタボリックシンドロームなど生活習慣の改善が必要な方に対して、保健指導を実施します。 ○未治療者に対する受診勧奨を行います。 ○高齢者の保健指導と介護予防等の一体的な実施により、健康リスクを抱えた高齢者の効果的な保健指導を実施します。 	健康増進課 保険課 長寿福祉課

2 糖尿病

〈目標〉

糖尿病の発症予防・重症化予防を推進します。

ライフステージ別の町民の目標

ライフステージ	内容
全世代共通	○適正体重を維持しましょう。 ○家庭でできる体重、血圧測定など、日々の健康状態を確認する習慣を身につけましょう。
次世代期 (0～10歳代)	○生活習慣病について知り、正しい食生活や運動習慣を身につけましょう。
青壮年期 (20～64歳)	○自分の身体を知り、食生活や運動、休養等の生活習慣を整えましょう。 ○健康診査を受診し、自分の身体の状態を把握することで生活習慣を見直しましょう。
高齢期 (65歳以上)	○健康診査を受診し、自分の身体の状態を把握することで生活習慣を見直しましょう。 ○かかりつけ医の指導のもと、適切な生活習慣と治療で生活習慣病の重症化を予防しましょう。

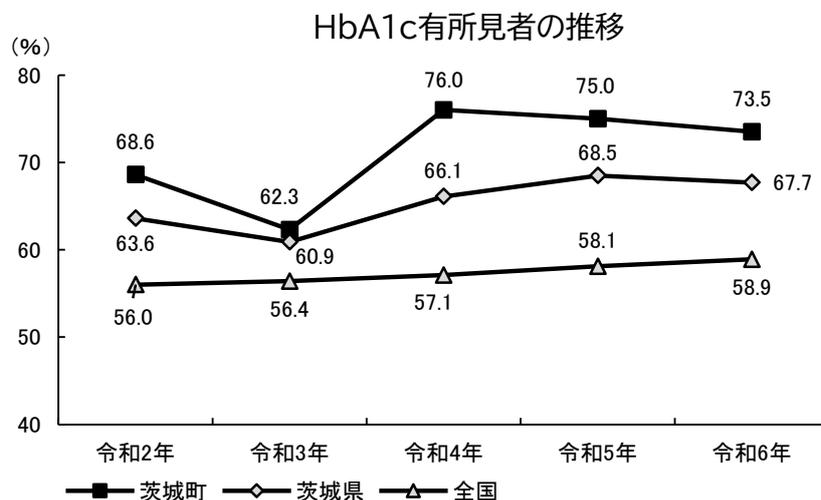
現 状

①治療中の病気

- 糖尿病は、現在治療している病気で高血圧、脂質異常症に次いでいます。

②保健指導や治療が必要な人の割合

- 糖尿病の保健指導や治療が必要なHbA1c5.6以上該当者の割合(茨城町国民健康保険加入者)は、国・県を上回る推移であり、令和6年度は73.5%と高い割合となっています。

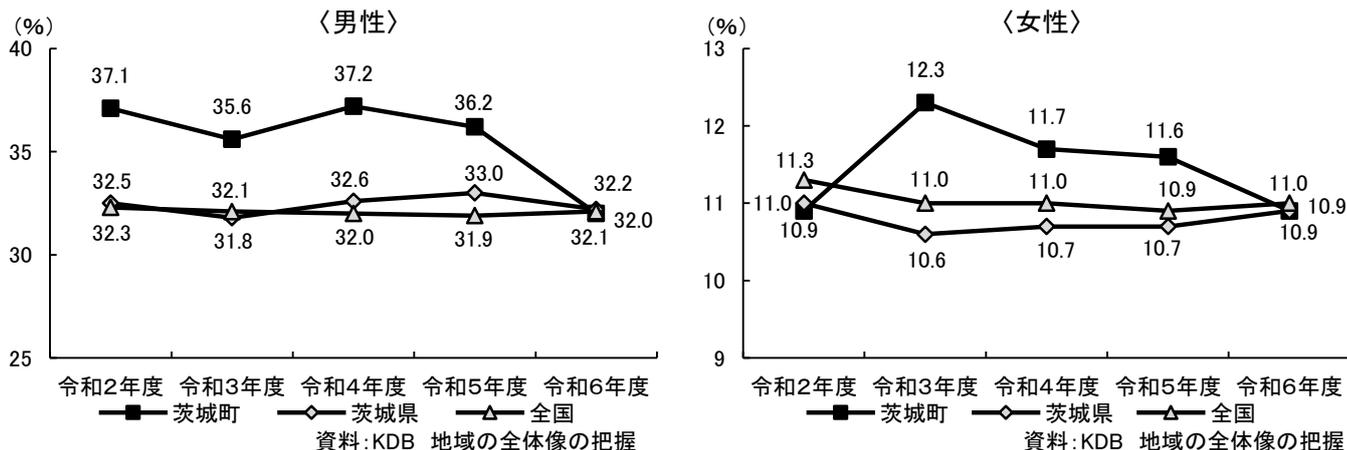


資料:厚生労働省様式5-2 健診有所見者状況

③メタボリックシンドローム該当者の割合

- メタボリックシンドロームを放置すると、糖尿病の発症を引き起こす可能性が高いとされています。また、やせていても糖尿病を発症する可能性があります。
- メタボリックシンドローム該当者の割合（茨城町国民健康保険加入者）は、男女ともに国・県を上回る水準で推移していましたが、直近3カ年では低下傾向がみられ、令和6年度には国・県と同水準にまで改善され、男性 32.0%、女性 10.9%となっています。

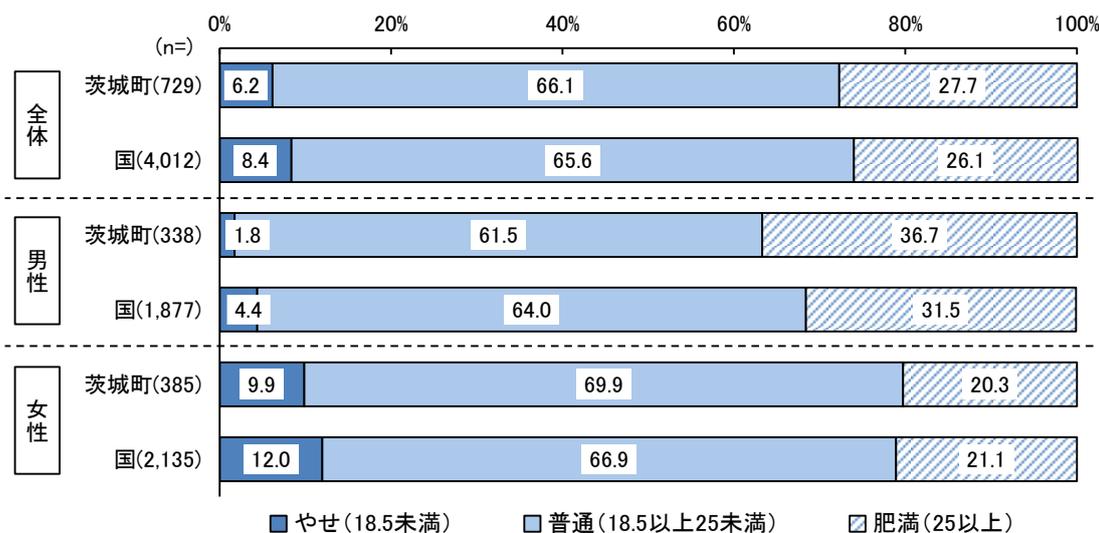
メタボリックシンドローム該当者の割合



④BMI

- 身長・体重からのBMIでは「肥満」が27.7%、「やせ」が6.2%ですが、男性の「肥満」は36.7%と国調査（31.5%）を上回ります。

BMI



課題

- 糖尿病の発症を予防するため、糖尿病に関する知識の普及啓発が必要です。
- 糖尿病の発症予防や重症化予防につながるよう、生活習慣の見直し・改善を図る必要があります。
- 重症化予防においては、一人ひとりの個別の状況に応じた保健指導を実施する必要があります。

成果指標

指標	対象	現状値 (令和7年度)	目標値 (令和19年度)
メタボリックシンドロームという言葉を知っている人が増加する	全体	—	100.0%
メタボリックシンドローム該当者の割合が減少する	男性	32.0%	30.0%
	女性	10.9%	10.0%
おとなの肥満（BMI25以上）割合が減少する	男性	35.7%	33.0%
	女性	18.6%	18.0%

資料：町健康と食に関するアンケート調査

※目標値は、県計画等を参考に本町の現状値を勘案して設定しました。

取り組み

1 知識の普及啓発

糖尿病・メタボリックシンドロームを予防する生活習慣などに関する知識の普及啓発を図ります。

■世代共通

施策・事業	取り組み内容	担当課
広報紙・ホームページ掲載	○望ましい生活習慣に関する正しい知識など、糖尿病予防の普及啓発を図ります。 ○糖尿病予防に関する健康教育を実施します。	健康増進課
カラダいきいき！ 健康アップ教室 健幸教室	○地域で活躍する食生活改善推進員と連携し、糖尿病予防の普及啓発を図ります。 ○糖尿病予防に関して、講話・運動・試食を行う健康教室を実施します。	健康増進課 【茨城町食生活改善推進協議会】

2 早期発見、早期治療の推進

定期的な健康チェックの必要性の周知とともに、健康診査の受診率向上、保健指導の充実を図ります。

■世代共通

施策・事業	取り組み内容	担当課
健康診査	<ul style="list-style-type: none"> ○生活習慣病予防健康診査、特定健康診査、後期高齢者健康診査を実施し、病気の早期発見につなげます。 ○健診の利便性を高めるため、早朝健診、夜間健診、休日健診、総合健診を実施します。 ○受診勧奨の回覧、健診未受診者に対する個別通知、電話連絡、家庭訪問等を実施し、受診率向上に努めます。 ○WEBやコールセンターを活用し、すべての健診を予約制として実施します。 	保険課 健康増進課
保健指導	<ul style="list-style-type: none"> ○メタボリックシンドロームなど生活習慣の改善が必要な方に対して、保健指導を実施します。 ○未治療者に対する受診勧奨を行います。 ○糖尿病のハイリスク者に対し、糖尿病性腎症重症化予防プログラムによる保健指導を図ります。 ○高齢者の保健事業と介護予防の一体的な実施により、健康リスクを抱えた高齢者の効果的な保健指導を実施します。 	健康増進課 保険課

3 がん

〈目標〉

がん予防と正しい知識の普及啓発に努めます。

ライフステージ別の町民の目標

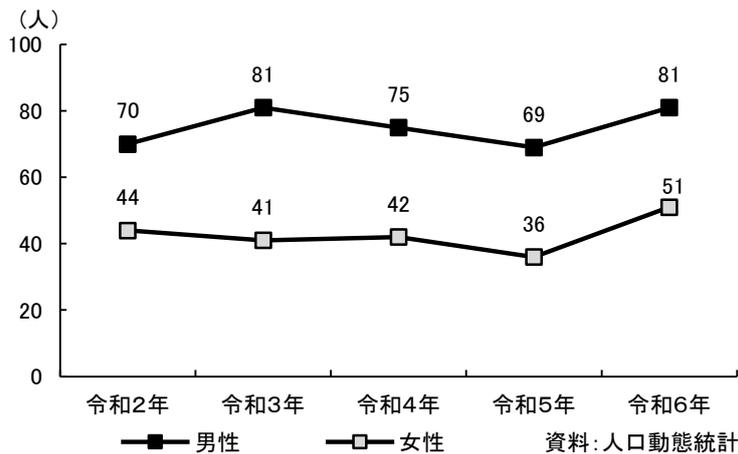
ライフステージ	内 容
全世代共通	○がん予防に関する正しい知識を持ち、望ましい生活習慣を実践しましょう。
次世代期 (0～10 歳代)	○さまざまな機会でがんについて学び、望ましい生活習慣を身につけましょう。
青壮年期 (20～64 歳)	○町や職場等、さまざまな機会を活用して定期的ながん検診を受診しましょう。
高齢期 (65 歳以上)	○検診結果に応じて医療機関を受診し、治療につなげましょう。 ○がんを予防する望ましい生活習慣を身につけましょう。

現 状

①がんは主要死因の1位

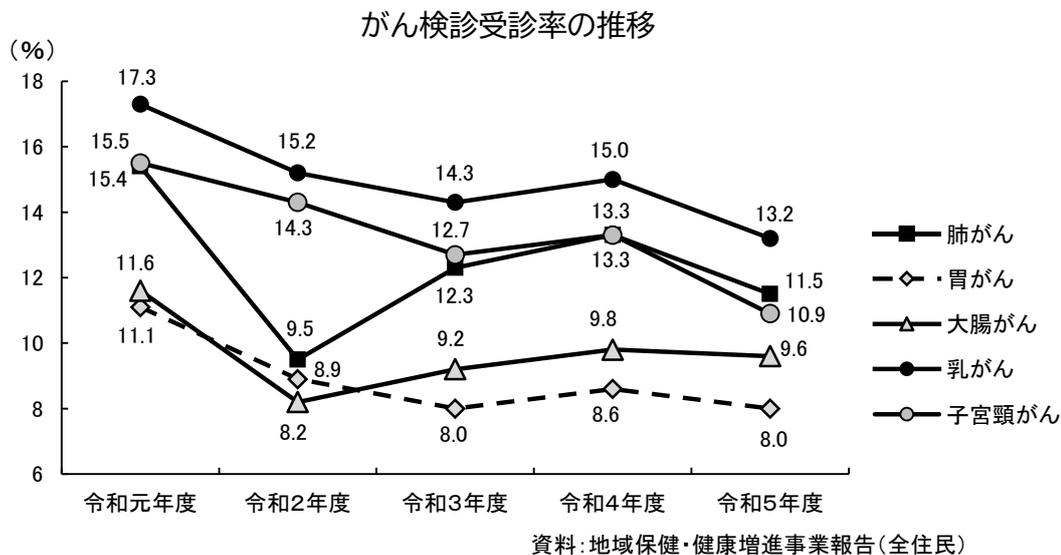
●主要死因で最も多いのはがんですが、男性が女性を上回る推移が続いています。

がんの男女別死亡数の推移



②がん検診の状況

- 各種がん検診では、乳がんの受診率が最も高く、次いで子宮頸がん、肺がんとなっています。令和2年度のコロナ禍において受診率は減少し、以降横ばい傾向にあります。



③喫煙の状況

- 生活習慣の中でも喫煙は、肺がんをはじめとする様々ながんの原因となっており、がんにも最も影響する要因の一つとされています。

課題

- がんの発症を予防するため、がんに関する正しい知識の普及啓発が必要です。
- がんの発症予防のため、生活習慣の見直し・改善を図る必要があります。
- がん検診を受診しやすくすることで、早期発見・早期治療につなげていく必要があります。

成果指標

指標	対象		現状値 (令和5年度)	目標値 (令和19年度)
がん検診受診者の増加	胃がん検診	(40歳以上)	8.0%	60.0%
	肺がん検診	(40歳以上)	11.5%	60.0%
	大腸がん検診	(40歳以上)	9.6%	60.0%
	乳がん検診	(30歳以上女性)	13.2%	60.0%
	子宮頸がん検診	(20歳以上女性)	10.9%	60.0%

資料：県地域保健・健康増進事業報告「市町村の住民検診におけるがん検診の受診率(全住民)」

※目標値は、県計画等を参考に本町の現状値を勘案して設定しました。

取り組み

1 知識の普及啓発

がん予防のための望ましい生活習慣に関する正しい知識の普及啓発を図ります。

■世代共通

施策・事業	取り組み内容	担当課
広報紙・ホームページ掲載	○がん発症を予防する生活習慣を伝え、実践に結びつけられるよう、普及啓発と各種健康教育を実施します。	健康増進課
カラダいきいき！健康アップ教室	○がん予防推進員を担う食生活改善推進員と連携し、がん予防の普及啓発を図ります。	健康増進課 【茨城町食生活改善推進協議会】

■次世代期

施策・事業	取り組み内容	担当課
巡回食育指導	○幼児期から早寝・早起き、正しい食生活など、規則正しい生活習慣の大切さを伝えます。 ○就園施設に出向き、規則正しい生活習慣について幼児向けに講話を実施するとともに、家庭での取り組みについて啓発するため、保護者向けのわかりやすい資料を作成・配布します。	健康増進課
特別活動（学級活動）	○学童期において、早寝・早起き、正しい食生活など、規則正しい生活習慣の大切さを伝えます。 ○保護者と連携し、児童の生活習慣を振り返るチェック表を作成し、学校に提出してもらうことで健康的な生活習慣の確立をめざします。 ○小中学生に対して、医療従事者やがん経験者等を講師に招き、がんについて学ぶ機会を提供します。	学校教育課 （小中学校）

2 がん検診受診率の向上

がんの早期発見、早期治療に結びつけるための検診と受診率の向上を目指します。

■世代共通

施策・事業	取り組み内容	担当課
がん検診	○がんの早期発見、早期治療の重要性を周知します。 ○各種がん検診を実施し、早期発見、早期治療につなげます。 ○乳がん・子宮頸がん・胃がんの医療機関検診を実施します。 ○がん精密検査未受診者には電話や通知により受診を促し、適正な治療につなげます。	健康増進課

	<p>○節目の年齢の方に無料クーポン券の発行や、休日検診を実施することで、受診率の向上に努めます。</p> <p>○がん検診でがんに罹患している疑いのある人に受診勧奨を行います。</p>	
--	---	--

第6章 第4次茨城町食育推進計画

基本目標1 ライフステージに応じた食育の推進

1 妊娠期から子育て期の食育

〈目標〉

乳幼児期における家庭での食育を支援します。

ライフステージ別の町民の目標

ライフステージ	内容
次世代期 (0～10歳代)	<ul style="list-style-type: none"> ○家族で楽しく食事をし、食事マナーを学びましょう。 ○偏りのない味覚の形成を図れるよう、色々な食材を取り入れましょう。 ○食農体験を通じて親子で食への関心を高めましょう。 ○成長段階に応じた、食事マナーや調理、食事の準備・後片付け等に取り組みましょう。

現 状

①乳幼児期

- 乳幼児期からの食経験は、家庭の味など食べ物に対する嗜好に影響を与えます。また、良質な母乳には母親のバランスの良い食生活が大切です。
- 離乳食が終わると味覚が発達してくるため、好き嫌いが出てくる時期でもあります。

②幼児期

- 幼児期は、最も心身の発達が著しく、何をどのくらい食べるかといった望ましい食習慣を身につける時期でもあります。

課 題

- 乳幼児期からの基礎的な食習慣、食の基本的な知識について、家庭での食育を支援していく必要があります。
- 就園施設では、食を育む力を育むとともに、家庭への食習慣の改善への波及を図る必要があります。

成果指標

指標	対象	現状値 (令和7年度)	目標値 (令和19年度)
朝食を毎日食べる3歳児の割合が増加する	3歳児	87.1% (令和6年度)	100%

資料：町実績により

※目標値は、県計画等を参考に本町の現状値を勘案して設定しました。

取り組み

1 家庭における支援

家庭での基礎的な食習慣、食事のあいさつ、食事作りの手伝いなどを身につけることができるよう支援します。

施策・事業	取り組み内容	担当課
パパママ教室	○妊娠期や授乳期から食習慣及び生活習慣の見直しをすることを推進します。 ○妊娠期や授乳期にバランスのよい食生活を実践できるよう、食事バランスガイド等を利用した食生活の内容を指導します。	こども課
ごっくん教室	○離乳食が始まる頃の生活リズムに合わせて、1日の生活リズムを整えていくことを指導します。	健康増進課 【茨城町食生活改善推進協議会】
もぐもぐ教室 ぱくぱく教室	○1歳6か月児健診時や3歳児健診時において、その時期にふさわしい食事内容の指導を行います。	健康増進課 【茨城町食生活改善推進協議会】

2 就園施設との連携

子どもの食を育む力を育むことを目的とした各就園施設で作成した食育計画を推進します。

施策・事業	取り組み内容	担当課
就園施設等の活動	○基礎的な食習慣を日々の活動で伝えます。	こども課 (保育園・認定こども園) 学校教育課 (公立幼稚園)
巡回食育指導	○就園施設に出向き、園児に集団食育指導を実施します。 ○保護者向けの資料を作成し、家庭における食育の推進に努めます。	健康増進課
給食時の食育指導	○食育計画に基づき、保育園・認定こども園・幼稚園において食事の前の手洗いや挨拶、食べ方、マナー等を指導します。	こども課 (保育園・認定こども園) 学校教育課 (公立幼稚園)

2 学齢期の食育

〈目標〉

学校における食育を充実させ、地域とも連携して家庭での食育を支援します。

ライフステージ別の町民の目標

ライフステージ	内容
次世代期 (0～10歳代)	<ul style="list-style-type: none"> ○家族で楽しく食事をし、食事マナーを学びましょう。 ○偏りのない味覚の形成を図れるよう、色々な食材を取り入れましょう。 ○食農体験を通じて親子で食への関心を高めましょう。 ○成長段階に応じた、食事マナーや調理、食事の準備・後片付け等に取り組みましょう。

現 状

①食生活の拡がり

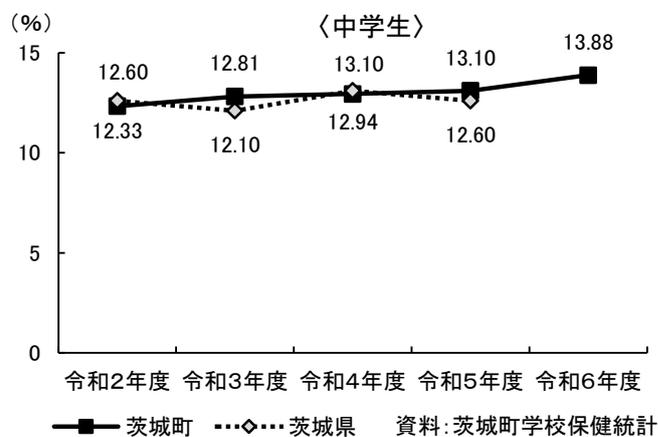
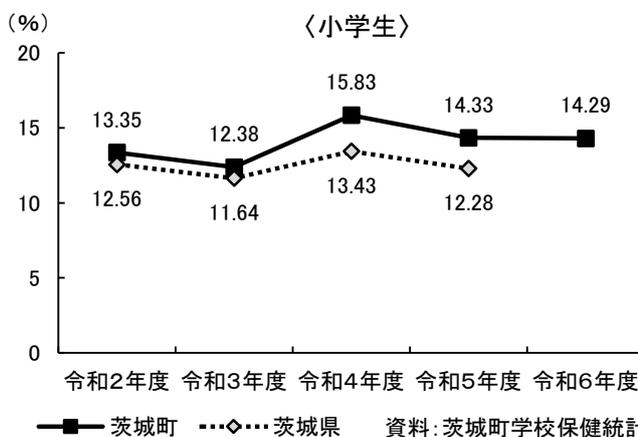
- 小学生から高校生までの時期は、家庭での食事が中心ですが、活動範囲の拡がりとともに食生活も徐々に自立し、自己の裁量が増し、食習慣の乱れも増加しがちです。

②児童生徒の肥満の状況

- 肥満の状況（※肥瘦度 20.1%以上）をみると、小学生では県の推移に沿うかたちで経年変化しており、直近5年はいずれの年度でも県平均を上回っています。また、中学生では県平均から大きな乖離はありませんが、経年的には漸増の傾向にあります。

※肥瘦度=(実測体重÷標準体重-1)×100

小児肥満該当児割合の推移



課題

- 子どもたちが健康に過ごすためには、「早寝、早起き、朝ごはん」などの基本的な生活習慣を身につけることが重要となります。
- 共食を通して食事マナーを身につけ、食に関する知識を増やす必要があります。
- 学校給食を生きた教材として活用するとともに、様々な教育活動を通して食育活動に取り組んでいく必要があります。

成果指標

指標	対象	現状値 (令和7年度)	目標値 (令和19年度)
朝食を毎日食べる児童の割合が増加する	小学5年生	88.9%	100%
朝食を毎日食べている生徒の割合が増加する	中学2年生	86.5%	100%
児童生徒の肥満割合が減少する	小学校	14.3% (令和6年度)	10.0%
	中学校	13.9% (令和6年度)	10.0%

資料：町学校保健統計・町実績により

※目標値は、県計画等を参考に本町の現状値を勘案して設定しました。

取り組み

1 朝食の摂取

早寝・早起きを習慣にして、朝ごはんを必ず食べるよう啓発します。

2 学校給食の充実

学校給食を通じ、児童・生徒の食を大切にすることを育み、望ましい食習慣や食に関する自己管理能力を高めます。また、食事をする時の姿勢や箸の使い方といった基礎的な食事のマナー、皆で食べることの楽しさへの理解や関心を高めます。

施策・事業	取り組み内容	担当課
学校給食における食育指導	<ul style="list-style-type: none"> ○心身の発達期にある児童生徒に栄養バランスに配慮した学校給食を提供します。 ○アレルギーのある児童への対応を個別に行います。 ○残菜量の調査を実施し、学校における食育の推進及び学校給食の充実を図ります。 	学校給食共同調理場
給食だよりの発行特別活動	<ul style="list-style-type: none"> ○栄養教諭が給食だよりの活動を通して、朝ごはんをとることの大切さを伝えます。 ○家庭における食事のマナーや作法に取り組めるように、給食だよりを通して推進していきます。 	学校給食共同調理場

保健主事や養護教諭との連携	○心身の成長や健康の保持増進の上で望ましい生活習慣につながるよう指導します。	学校教育課 (小中学校)
特別活動の充実	○学級活動において、リクエスト献立を考える機会をつくり、食品を選択する能力を養います。	学校給食共同調理場

3 体験活動の充実

食に対する理解を深めるため、体験を通して地産地消の大切さや環境に配慮した食生活の実践につなげます。

施策・事業	取り組み内容	担当課
農業体験活動	○生産者や関係機関等と連携して、農業体験活動の充実を図ります。	農業政策課 学校教育課 (小中学校)
植物や野菜等の栽培	○植物や野菜等を栽培し、子どもたちが植物や野菜等にふれ合う機会を増やします。	学校教育課 (小中学校)
親子料理教室	○小中学生と保護者等を対象とした親子料理教室を開催し、料理を作る楽しさと自ら実践する力を養います。	健康増進課 【茨城町食生活改善推進協議会】

3 青年期・壮年期の食育

〈目標〉

栄養バランスに富んだ食生活を実践します。

ライフステージ別の町民の目標

ライフステージ	内容
青壮年期 (20～64 歳)	○旬の食材や地場産物を食生活に取り入れ、おいしく味わいましょう。 ○食事マナーを次世代に伝えましょう。 ○家族や仲間と会話を楽しみながら食事をしましょう。

現 状

①食事で気をつけていること

- 普段の食事で気をつけていることは、各年代で最も多いのは、青年期である 20 歳代は「食事の量」40.0%、30 歳代は「栄養バランス」「インスタント食品を控える」ともに 32.1%、壮年期である 40 歳代は「野菜のとり方」37.8%、50 歳代は「塩分を控える」「野菜のとり方」ともに 45.4%、60～64 歳は「塩分を控える」52.9%となっています。
- 青年期(20～30 歳代)では「食事の量」33.7%、「インスタント食品を控える」31.4%、「野菜のとり方」29.1%、壮年期(40～64 歳)では「野菜のとり方」42.0%、「塩分を控える」40.7%が上位となっています。

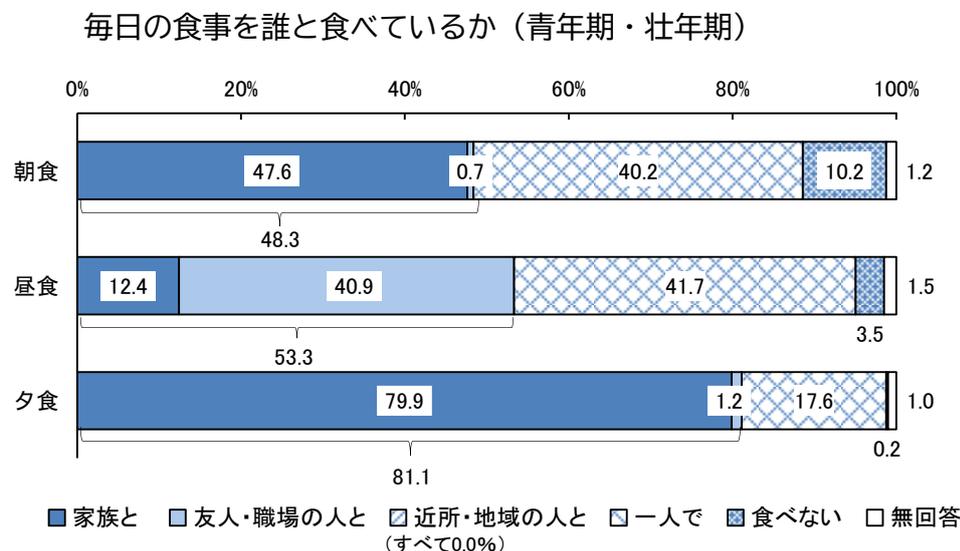
普段の食事で気をつけていること（上位5位）

	20 歳代	30 歳代	40 歳代	50 歳代	60～64 歳	青年期	壮年期
1位	食事の量 40.0%	栄養のバランス ／インスタント 食品を控える 32.1%	野菜のとり方 37.8%	塩分を控える ／野菜のとり方 45.4%	塩分を控える 52.9%	食事の量 33.7%	野菜のとり方 42.0%
2位	食事をとる時間 33.3%		栄養のバランス 29.7%		糖分(甘いも の)を控える ／野菜のとり方 42.5%	インスタント 食品を控える 31.4%	塩分を控える 40.7%
3位	インスタント 食品を控える ／特にな い 30.0%	野菜のとり方 ／食事の量 30.4%	油ものを控える 27.9%	栄養のバランス 37.0%		野菜のとり方 29.1%	栄養のバランス 33.4%
4位			塩分を控える 26.1%	食事の量 32.8%	油ものを控える ／食事の量 34.5%	栄養のバランス 26.7%	糖分(甘いも の)を控える ／食事の量 30.3%
5位	野菜のとり方 26.7%	油ものを控える ／食事をとる 時間／特にな い 21.4%	インスタント 食品を控える 25.2%	糖分(甘いも の)を控える 31.1%		食事をとる時間 25.6%	

資料：茨城町 健康と食に関するアンケート調査

②共食・孤食の状況

- 「家族」をはじめ、「友人・職場の人」「近所・地域の人」との共食は、朝食は48.3%、昼食は53.3%、夕食は81.1%となっています。
- これに対し、「一人」の孤食は、朝食40.2%、昼食41.7%、夕食17.6%となっています。



資料：茨城町 健康と食に関するアンケート調査

課題

- 青年期は「栄養バランス」「野菜のとり方」「塩分を控える」といった、健康に気をつけた食生活は他の世代よりも割合が低く、若い世代への普及啓発が必要です。
- 壮年期は「野菜のとり方」「塩分を控える」いずれも高い割合となっており、食生活に気をつけていることがうかがえます。さらに生活習慣病予防への取り組みが必要です。
- 生活の多様化や家庭環境により、家族との共食が難しい人が増えていますが、地域等で様々な人と共食する機会を持つことが必要です。

成果指標

指標	対象	現状値 (令和7年度)	目標値 (令和19年度)
青年期・壮年期の肥満の割合を減らす	青年期 (20～30歳代)	25.6%	25.0%
	壮年期 (40～64歳)	25.6%	25.0%
家族等の共食の機会を持つ人を増やす	夕食	81.1%	85.0%

資料：町健康と食に関するアンケート調査

※目標値は、県計画等を参考に本町の現状値を勘案して設定しました。

取り組み

1 生活習慣病予防の食育

健康寿命延伸のため、減塩や野菜摂取量の増加等、栄養バランスに配慮した食習慣の啓発を図ります。

施策・事業	取り組み内容	担当課
カラダいきいき！ 健康アップ教室	○減塩食やカロリーを抑えた食事などをテーマとした料理教室を実施します。	健康増進課 【茨城町食生活改善推進協議会】
骨粗しょう症予防 教室	○骨粗しょう症予防のために、カルシウムを効率よく摂取する方法を指導します。 ○健康運動指導士による運動実技を行い、日頃の生活にいかせるよう指導します。	健康増進課 【茨城町食生活改善推進協議会】
食生活・栄養に関する 情報提供	○広報紙等で食生活や栄養に関する情報や健康レシピを提供します。 ○健康相談日において、食に関する悩みや不安を解消します。	健康増進課 【茨城町食生活改善推進協議会】

2 食に関する正しい知識の普及

自分に必要な食事量やバランスのとれた食事について、学び、実践する機会や相談する場の提供を図ります。

施策・事業	取り組み内容	担当課
「食育の日」の推進	○毎月19日の「食育の日」に、家族そろって食事することを、広報紙等を用いて推進します。	健康増進課
食育情報の発信	○広報紙やホームページなどを活用して、食育に関する情報を発信します。	健康増進課
栄養・食生活相談	○イベント等において、栄養及び食生活の相談や、体験コーナーを設けることで、自らの食生活にいかせるよう支援します。	健康増進課 【茨城町食生活改善推進協議会】

4 高齢期の食育

〈目標〉

自分のからだの状況にあった望ましい食生活を実践します。

ライフステージ別の町民の目標

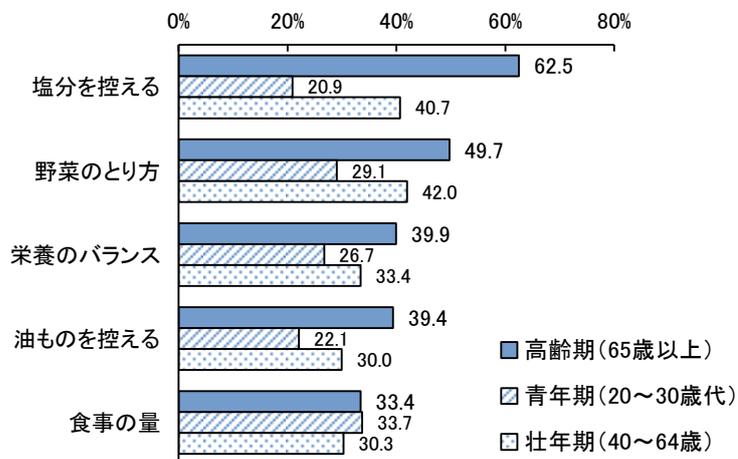
ライフステージ	内容
高齢期 (65歳以上)	○旬の食材や地場産物を食生活に取り入れ、おいしく味わいましょう。 ○食事マナーを次世代に伝えましょう。 ○家族や仲間と会話を楽しみながら食事をしましょう。

現 状

①食事で気をつけていること

- 高齢期で普段の食事で気をつけていることは、「塩分を控える」62.5%が最も多く、次いで「野菜のとり方」49.7%、「栄養バランス」39.9%、「油ものを控える」39.4%などが上位であり、これらは他の世代を上回ります。

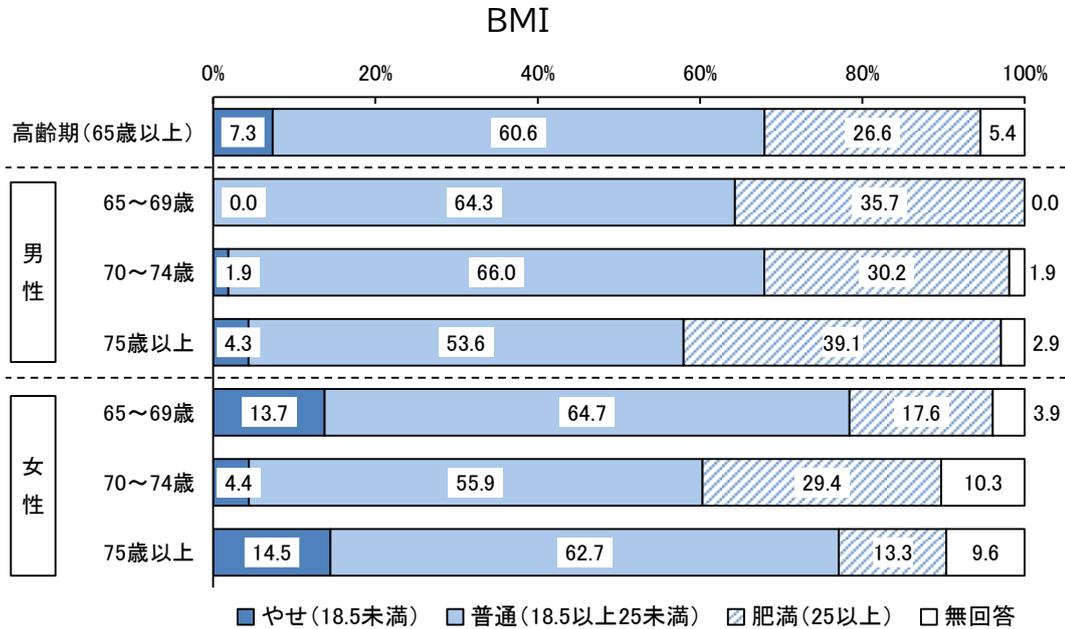
普段の食事で気をつけていること（上位5位）



資料：茨城町 健康と食に関するアンケート調査

②BMIの「やせ」

- 「やせ」は、低栄養により、生活機能の自立確保のむずかしさにつながります。高齢期のBMIをみると、「やせ」が7.3%と他の世代を上回ります。性別では女性の75歳以上で14.5%、65～69歳で13.7%となっています。



資料: 茨城町 健康と食に関するアンケート調査

課題

- 栄養バランスに留意した食生活の実践がうかがえます。高齢者が自ら自分に合った食事の内容や量などを選択できるよう、さらに啓発していく必要があります。
- 一人暮らし高齢者や高齢者夫婦が増加し、必要な量の栄養を摂取できないことに起因する低栄養予防を図る必要があります。

成果指標

指標	対象	現状値 (令和7年度)	目標値 (令和19年度)
高齢者 (65歳以上) のBMI「やせ」を減らす	女性 65～69歳	13.7%	12.0%
	女性 75歳以上	14.5%	13.0%

資料: 町健康と食に関するアンケート調査

※目標値は、県計画等を参考に本町の現状値を勘案して設定しました。

取り組み

1 健康的な食事の普及

介護予防の観点から、栄養改善を学ぶ機会や相談する場の提供を図ります。

施策・事業	取り組み内容	担当課
伝達講習会	○地区公民館等を利用し、減塩食や骨粗しょう症予防食など生活習慣病予防をテーマとした料理教室を実施します。	健康増進課 【茨城町食生活改善推進協議会】

2 低栄養の予防

高齢者に必要な栄養摂取のあり方や自宅でできる簡単な調理方法など情報提供を図ります。

施策・事業	取り組み内容	担当課
食でいきいき！ 健康料理教室	○低栄養予防をテーマとし、自宅で簡単に作れる料理の調理実習を行います。	長寿福祉課 【茨城町食生活改善推進協議会】

基本目標2 食をめぐる環境づくり

1 地産地消の推進

〈目標〉

地域の食を意識した食育を推進します。

ライフステージ別の町民の目標

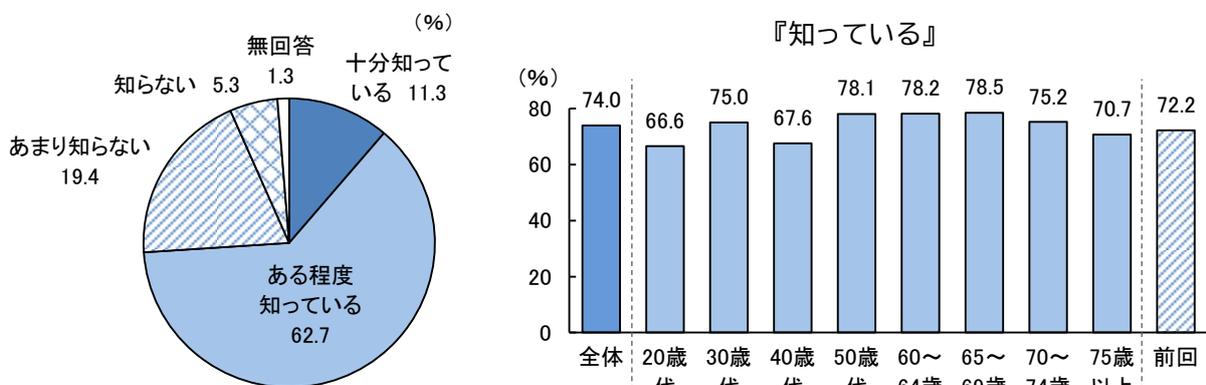
ライフステージ	内容
全世代共通	○地元農産物や旬の食材を知り、活用しましょう。
次世代期 (0～10歳代)	○食農体験を通じて食への関心を高め、食べ物を大切に、感謝する心を育てましょう。
青壮年期 (20～64歳)	○新鮮な地場産物や旬の食材を積極的に利用した食事をつくりましょう。
高齢期 (65歳以上)	○新鮮な地場産物や旬の食材を積極的に利用した食事をつくりましょう。

現状

①地域の産物、旬の食材

- 地域の産物、旬の食材については、「十分知っている」11.3%、「ある程度知っている」62.7%、合わせた『知っている』は74.0%となり、前回調査（72.2%）を上回ります。
- 『知っている』は、年代別では50歳代及び60歳代で8割近い割合ですが、20歳代及び40歳代では6割台にとどまります。

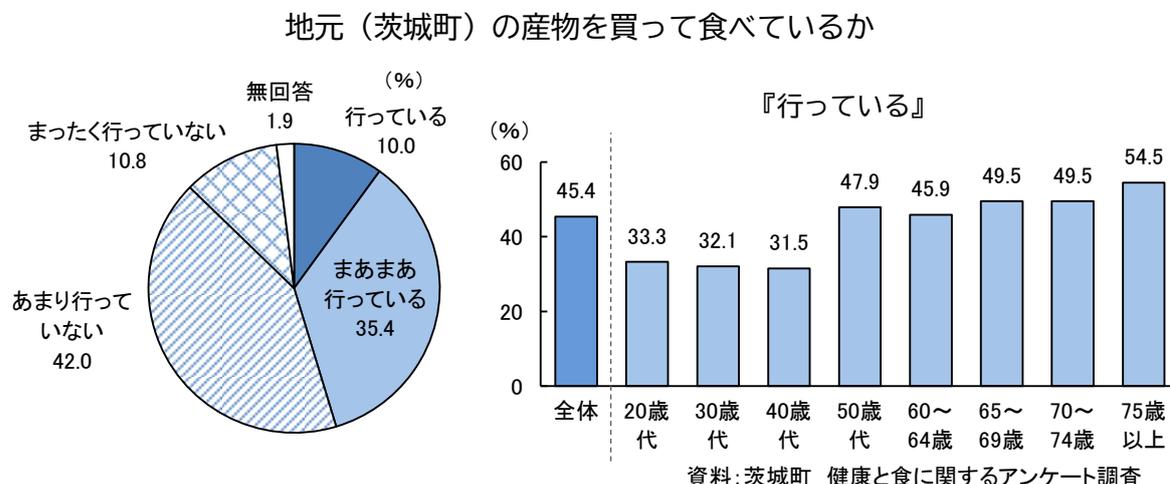
地域の産物、旬の食材について



資料：茨城町 健康と食に関するアンケート調査

②地元（茨城町）の産物

- 地元（茨城町）の産物を買って食べるについては、「行っている」10.0%、「まあまあ行っている」35.4%、合わせた『行っている』は45.4%にとどまります。
- 『行っている』は、年代別では20歳代から40歳代といった世代で3割台と低い割合となっています。



課題

- 地産地消は、地域で生産されたものを、その地域で消費することにより、新鮮で栄養価が損なわれずおいしい食品を食べることができるので、地産地消のよさを活かしていく必要があります。
- 生産者は安全・安心な農産物を生産する一方、町民は消費者として地域で生産された農産物を地域で消費する活動を通して、地域の生産者を支える必要があります。
- 茨城町は、温暖な気候と豊かな水に恵まれた肥沃な土地であり、多くの産物が生産されています。その中でも特に農産物は高品質で、市場において高い評価を得ており、町内外に幅広く発信し、周知していく必要があります。

成果指標

指標	対象	現状値 (令和7年度)	目標値 (令和19年度)
地域の産物、旬の食材を知っている人を増やす	20歳以上	74.0%	80.0%
地元(茨城町)の産物を買って食べる人を増やす	20歳以上	45.4%	50.0%

資料：町健康と食に関するアンケート調査

※目標値は、県計画等を参考に本町の現状値を勘案して設定しました。

取り組み

1 普及啓発

地産地消について、消費者である町民に理解してもらえるよう普及啓発を図ります。

施策・事業	取り組み内容	担当課
地産地消の理解促進	○町民が地場産物の収穫時期やその食べ方を知り、地産地消を考える気運の醸成に努めます。	農業政策課
農業体験の機会	○就園施設や学校と連携しながら、地元農産物の栽培、収穫、調理など体験機会の提供を図ります。	農業政策課 学校教育課

2 販売・流通

消費者に対する販売の拠点づくりを進めるとともに、学校給食や飲食店等における地場産物の利用を促進します。

施策・事業	取り組み内容	担当課
地場産物販売店の充実	○直売所や量販店における直売コーナーの設置等、販売の拠点づくりと情報提供を図ります。	農業政策課 【茨城町生活改善クラブ連合会】
利用拡大の推進	○就園施設や学校の給食メニュー、飲食店での地場産物の利用拡充を推進します。	農業政策課 こども課 学校給食共同調理場

2 茨城町の食の魅力発信

〈目標〉

地域の食を見直し、次世代への継承につなげます。

ライフステージ別の町民の目標

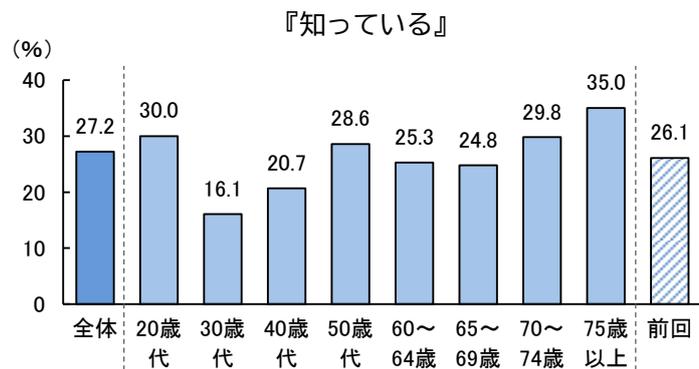
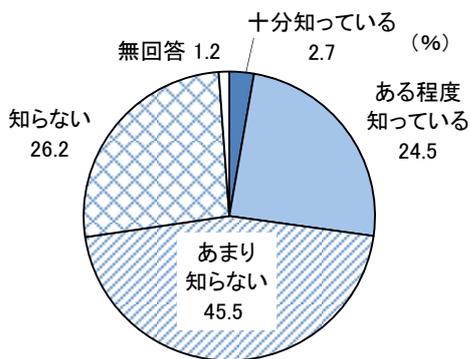
ライフステージ	内容
全世代共通	○郷土料理や行事食に関心を持ち、体感しましょう。
次世代期 (0～10歳代)	○郷土料理や行事食に関心を持ち、地域に伝わる料理を学びましょう。
青壮年期 (20～64歳)	○郷土料理や行事食に関心を持ち、地域に伝わる料理を学びましょう。
高齢期 (65歳以上)	○郷土料理や行事食を次世代に伝えましょう。

現 状

①茨城町の郷土料理

- 茨城町の郷土料理を「十分知っている」2.7%、「ある程度知っている」24.5%、合わせた『知っている』は27.2%と前回調査（26.1%）とほぼ変わりません。
- 『知っている』は、年代別では75歳以上35.0%、20歳代30.0%と高齢者や若い世代では3割を超えますが、30歳代では16.1%、40歳代では20.7%にとどまります。

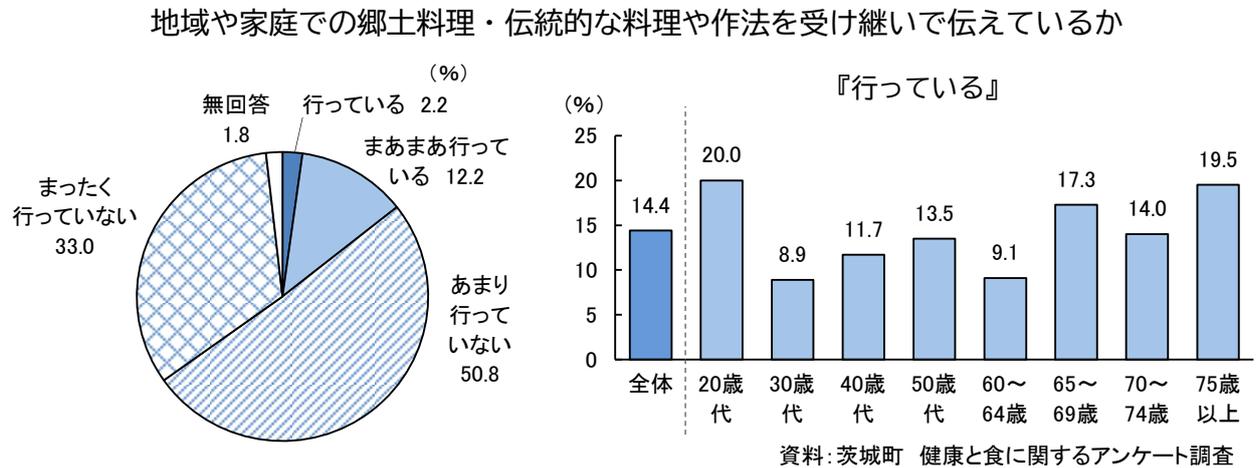
茨城町の郷土料理について



資料：茨城町 健康と食に関するアンケート調査

②郷土料理の継承

- 地域や家庭での郷土料理・伝統的な料理や作法を受け継いで伝えているかに対しては、「行っている」2.2%、「まあまあ行っている」12.2%、合わせた『行っている』は14.4%と低い割合となっています。
- 『行っている』は、年代別では20歳代が20.0%と75歳以上19.5%、65～69歳17.3%といった高齢者を上回ります。



課題

- 郷土料理とは、地域の自然風土、食材、食習慣、歴史文化等を背景として、地域の暮らしの中で創意工夫により生まれたものということができ、郷土食に触れることで、地域の文化や食べ物の大切さの理解につながります。
- 茨城町の郷土料理として、「つと豆腐」、「じゃがいものあやめ団子」、「のっぺい汁」があげられますが、なかなか浸透していないようです。先代から受け継がれた食材と味付け、調理法で作られた料理を幅広い年代に知ってもらい、触れてもらう機会をつくる必要があります。

成果指標

指標	対象	現状値 (令和7年度)	目標値 (令和19年度)
郷土料理を知っている人を増やす	20歳以上	27.2%	30.0%

資料：町健康と食に関するアンケート調査

※目標値は、県計画等を参考に本町の現状値を勘案して設定しました。

取り組み

1 郷土料理への理解と普及

町民に支持される郷土料理の理解と普及を図ります。

施策・事業	取り組み内容	担当課
食文化や郷土料理を知る機会の充実	○町民に支持される郷土料理について普及を図ります。	健康増進課 【茨城町食生活改善推進協議会】 農業政策課 【茨城町生活改善クラブ連合会】
茨城食文化伝承事業	○未就学児や小中学生、保護者を対象とした食文化伝承事業の教室を開催します。 (茨城県食生活改善推進員協議会からの委託事業)	健康増進課 【茨城町食生活改善推進協議会】

茨城町の郷土料理



のっぺい汁



じゃがいものあやめ団子



つと豆腐

3 食の安全、環境への配慮

〈目標〉

食の安全への理解を高める一方、環境に配慮して、地域循環型社会を目指します。

ライフステージ別の町民の目標

ライフステージ	内容
全世代共通	○食の安全・安心に関心を持ち、知識と理解を深めましょう。 ○食品ロスに関心を持ち、できることから取り組みましょう。
次世代期 (0～10歳代)	○食の安全性をはじめとする食に関する知識と理解を深めましょう。 ○食べ残しをやめ、食品ロスに関心を持ちましょう。
青壮年期 (20～64歳)	○栄養成分表示を活用し、健康に配慮した食品を選択しましょう。 ○計画的に食品を購入することで、食品を無駄にしないようにしましょう。 ○生ごみを減らす工夫など、環境への配慮に努めましょう。
高齢期 (65歳以上)	○栄養成分表示を活用し、健康に配慮した食品を選択しましょう。 ○計画的に食品を購入することで、食品を無駄にしないようにしましょう。 ○生ごみを減らす工夫など、環境への配慮に努めましょう。

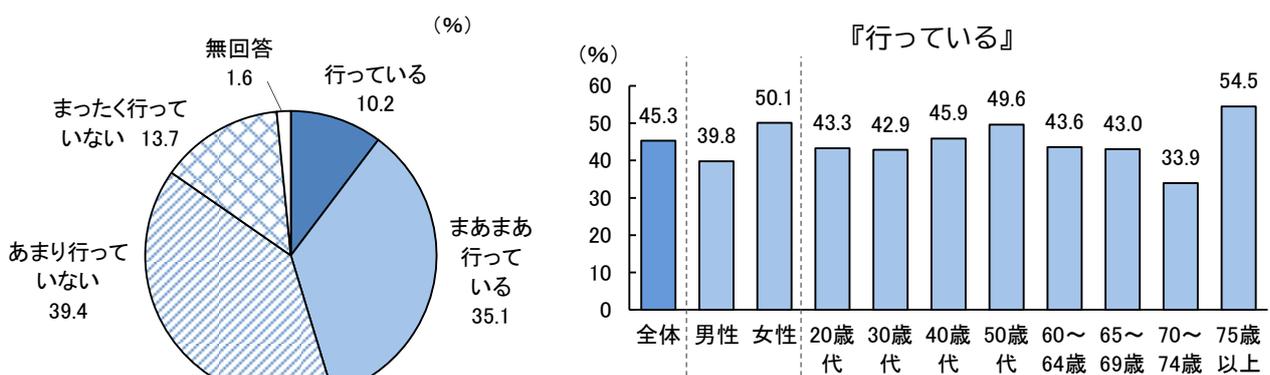
現 状

①栄養成分表示

○栄養成分表示を確認し、参考にすることを「行っている」10.2%、「まあまあ行っている」35.1%、合わせた『行っている』は45.3%です。

○性別では女性 50.1%が男性 39.8%を上回り、年代別では、75歳以上 54.5%、50歳代 49.6%、40歳代 45.9%となっています。

栄養成分表示を確認し参考にする



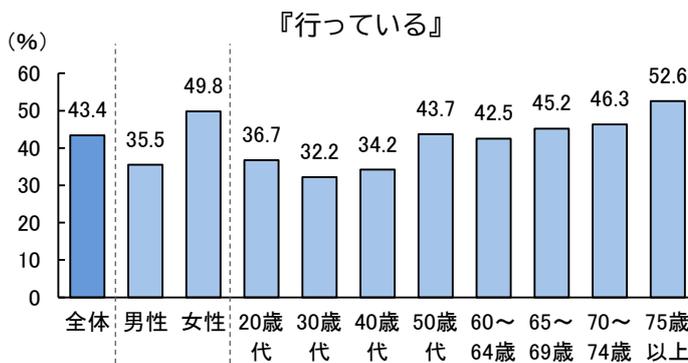
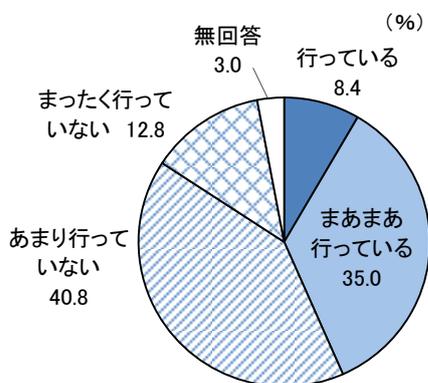
資料：茨城町 健康と食に関するアンケート調査

②環境への配慮

○環境に配慮した産物の食品を選ぶは「行っている」8.4%、「まあまあ行っている」35.0%、合わせた『行っている』43.4%となっています。

○性別では女性49.8%が男性35.5%を上回り、年代別では最も高い割合は75歳以上52.6%に対し、20歳代から40歳代は3割台にとどまります。

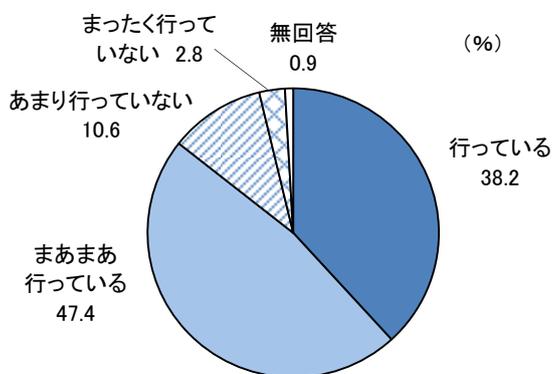
環境に配慮した産物や食品を選んでいるか



資料:茨城町 健康と食に関するアンケート調査

○食べ残しやごみを減らす工夫を「行っている」38.2%、「まあまあ行っている」47.4%、合わせた『行っている』は85.6%と高い割合となっています。

食べ残しやごみを減らす工夫



資料:茨城町 健康と食に関するアンケート調査

課題

- 町民が栄養成分表示を活用できる食の安全に関する情報提供を推進していく必要があります。
- 環境に配慮した食生活の実践をさらに推進していく必要があります。

成果指標

指標	対象	現状値 (令和7年度)	目標値 (令和19年度)
栄養成分表示を参考にしている人を増やす	20歳以上	45.3%	50.0%
環境に配慮した産物の食品を選ぶ人を増やす	20歳以上	43.4%	50.0%
食べ残しやごみを減らす工夫を行っている人を増やす	20歳以上	85.6%	90.0%

資料：町健康と食に関するアンケート調査

※目標値は、県計画等を参考に本町の現状値を勘案して設定しました。

取り組み

1 食の安全の推進

食の安全を確保できるよう知識の普及啓発や、近年多くなってきている食物アレルギーの正しい知識の普及を図ります。

施策・事業	取り組み内容	担当課
知識の啓発	○食の安全に関する知識の啓発や情報提供を行うことで、正確な知識に基づいた食品の選択につなげます。	健康増進課
給食のアレルギー対応	○就園施設や学校でのアレルギー対応を行います。	こども課 (保育園、認定こども園) 学校給食共同調理場

2 環境への配慮

食べ物に対する「もったいない」という気持ちと「残さず食べる」という気持ちをはぐくむことに努めます。

施策・事業	取り組み内容	担当課
食品ロスの削減の推進	○広報紙、ホームページを活用し、食べ物を大切に調理方法などの情報提供を図ります。 ○給食時訪問において、小学2年生に食品ロスに関する指導を実施します。 ○関係課と連携しながら、未利用食品の有効活用を図るフードバンク活動の周知を図ります。	健康増進課 学校給食調理場 社会福祉協議会

資料編

1 茨城町健康づくり推進協議会条例

平成21年3月27日
条例第6号

(設置)

第1条 町民の健康づくりを推進するため、地方自治法（昭和22年法律第67号）第138条の4第3項の規程に基づき、茨城町健康づくり推進協議会（以下「協議会」という。）を置く。

(所掌事務)

第2条 協議会は、次の各号に掲げる事項を体系的、総合的に審議企画する。

- (1) 健康づくりのための施策
- (2) 健康づくり地区組織の育成
- (3) 各種健康診査事業
- (4) その他協議会が必要と認めた事項

(組織)

第3条 協議会は、委員13人以内で組織する。

2 委員は、次の各号に掲げる者のうちから町長が任命する。

- (1) 町議会議員
- (2) 保健医療関係者
- (3) 団体代表者
- (4) 町職員
- (5) その他町長が必要と認める者

(任期)

第4条 委員の任期は、2年とする。ただし、補欠委員の任期は、前任者の残任期間とする。

2 委員は、再任することができる。

(会長及び副会長)

第5条 協議会に、会長及び副会長を1人置く。

2 会長及び副会長は、委員の互選により定める。

3 会長は、会務を総理し、協議会を代表する。

4 副会長は、会長を補佐し、会長に事故あるときは、その職務を代理する。

(会議)

第6条 協議会は、会長が招集し、会長は、会議の議長となる。

2 協議会は、委員の定数の半数以上が出席しなければ開くことができない。

3 協議会の議事は、出席委員の過半数でこれを決し、可否同数のときは、会長の決するところによる。

4 会長は、必要があると認めるときは、委員以外の者を会議に出席させ、意見を述べさせることができる。

(庶務)

第7条 協議会に関する庶務は、保健福祉部健康増進課において行う。

(委任)

第8条 この条例に定めるもののほか、必要な事項は、別に定める。

附 則

この条例は、公布の日から施行する。

2 茨城町健康づくり推進協議会委員名簿

(敬称略) 令和8年3月現在

氏 名	職 名
岩松 律子	茨城町市町村の国民健康保険事業の運営に関する協議会会長
美野田 龍敬	茨城町議会教育民生常任委員会委員長
緒方 憲一	茨城町医師代表
有波 三千晴	茨城町歯科医師会会長
木村 光子	茨城町食生活改善推進協議会会長
中山 均	茨城町シルバーリハビリ体操指導士会会長
上田 昭	茨城町ウォーキングの会会長
海老澤 信子	茨城町女性会連絡協議会会長
坂場 知子	茨城町生活改善クラブ連合会会長
浅野 操	茨城町高年者クラブ連合会会長
入之内 重徳	茨城町スポーツ推進委員会委員長
菅谷 久巳	茨城町教育部長

第4次茨城町健康増進計画・食育推進計画

令和8年3月

発行 茨城町

編集 茨城町 保健福祉部 健康増進課

〒311-3131

茨城県東茨城郡茨城町大字小堤 1037 番地 1

電話 029-240-7134

URL <https://www.town.ibaraki.lg.jp/>