

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
乳幼児期における家庭での食育を支援します。

(2) 学齢期の食育
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。

個人・家庭の目標（共通）

- 家族で楽しく食事をし、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。
- 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。

町の取り組み

家庭における支援（妊娠期～子育て期）

- 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。

朝食の摂取（学齢期）

- 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。

学校給食の充実（学齢期）

- 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。

(3) 青年期・壮年期の食育
栄養バランスに富んだ食生活を実践します。

(4) 高齢期の食育
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。

個人・家庭の目標（共通）

- 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。

町の取り組み

生活習慣病予防の食育（青年期・壮年期）

- 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。

食に関する正しい知識の普及（青年期・壮年期）

- 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。

健康的な食事の普及（高齢期）

- 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。

低栄養の予防（高齢期）

- 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。

基本目標2 食をめぐる環境づくり

(1) 地産地消の推進

地域の食を意識した食育を推進します。

個人・家庭の目標

- 地元農産物や旬の食材を知り、積極的に活用しましょう。
- 食農体験を通じて食への関心を高め、食べ物を大切にし、感謝する心を育てましょう。

町の取り組み

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。

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。

(2) 茨城町の食の魅力発信

地域の食を見直し、次世代への継承につなげます。

個人・家庭の目標

- 郷土料理や行事食に関心をもち、体感しながら学び、世代間で伝え合ひましょう。

町の取り組み

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。

(3) 食の安全、環境への配慮

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。

個人・家庭の目標

- 食の安全・安心に関心をもち、知識と理解を深めましょう。
- 食品ロスに関心をもち、できることから取り組みましょう。
- 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。

町の取り組み

食の安全の推進

- 食の安全を確保できるような知識の普及啓発や、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。

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。

第4次茨城町健康増進計画・食育推進計画

概要版

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。

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、茨城町における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総合的に推進することを目的とします。

計画の期間

令和8年度（2026年度）から令和19年度（2037年度）までの12年間とします。

基本理念

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

第4次茨城町健康増進計画

第4次茨城町食育推進計画

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
- (2) 身体活動・運動
- (3) 休養・こころの健康
- (4) 歯・口腔の健康
- (5) 飲酒・喫煙
- (6) 地域で取り組む健康づくり

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
- (2) 糖尿病
- (3) がん

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
- (2) 学齢期の食育
- (3) 青年期・壮年期の食育
- (4) 高齢期の食育

基本目標2 食をめぐる環境づくり

- (1) 地産地消の推進
- (2) 茨城町の食の魅力発信
- (3) 食の安全、環境への配慮

第4次茨城町健康増進計画・食育推進計画概要版

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小堤 1037 番地 1
電話 029-240-7134
URL <https://www.town.ibaraki.lg.jp/>

健康増進計画

基本目標1 生活習慣改善による健康づくり

(1) 栄養・食生活

健康を増進する食生活を推進します。

個人・家庭の目標

- 早寝、早起き、朝ごはんの習慣を身につけましょう。
- 主食・主菜・副菜を揃えて適量を食べましょう。
- 毎回の食事に野菜を意識して取り入れましょう。
- 食に関する知識を身につけましょう。
- 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。

町の取り組み

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。

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。

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。

(3) 休養・こころの健康

十分な睡眠で心健やかな生活を推進します。

個人・家庭の目標

- 不安や悩みを1人で抱え込まず、相談しましょう。
- 睡眠をしっかり取り、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。
- 自分なりのストレス解消法を見つけてみましょう。
- 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。

町の取り組み

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。

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。

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。

(2) 身体活動・運動

運動習慣の定着を図ります。

個人・家庭の目標

- 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。
- 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。
- 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。

町の取り組み

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、多くの人が無理なく生活に運動を取り入れる方法を提供します。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。

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。

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。

(4) 歯・口腔の健康

健康な歯を保ち、口腔機能の維持・向上を図ります。

個人・家庭の目標

- 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。
- 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。
- 歯や口腔の健康に関する正しい知識を身に付けましょう。
- 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・歯間ブラシを使用しましょう。
- 口腔機能の維持や向上のために、6424運動、8020運動に取り組みましょう。

町の取り組み

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。

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、各個人の状況に応じた歯科保健指導の充実を図ります。

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。

(5) 飲酒・喫煙

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。

個人・家庭の目標

- 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。また、20歳までは絶対に飲酒しないようにしましょう。
- 10代から、たばこの将来的な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。
- 喫煙者は健康への影響を理解し、禁煙につなげるとともに、受動喫煙の防止に努めましょう。
- 妊娠中は喫煙、飲酒しないようにしましょう。

町の取り組み

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。

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。

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。

(6) 地域で取り組む健康づくり

個人の健康づくりを応援する地域づくりを推進します。

個人・家庭の目標

- 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の行事やサロンなどに参加し地域とのつながりを持ちましょう。
- 家族や仲間と一緒に健康づくりに取り組みましょう。

町の取り組み

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。

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。

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

循環器病の予防に向け、生活習慣の改善を図ります。

個人・家庭の目標

- 生活習慣病について知り、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。
- 健康診査やかかりつけ医を受診し、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。

町の取り組み

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。

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。

(2) 糖尿病

糖尿病の発症予防・重症化予防を推進します。

個人・家庭の目標

- 適正体重を維持しましょう。
- 生活習慣病について知り、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。
- 健康診査やかかりつけ医を受診し、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。

町の取り組み

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。

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。

(3) がん

がん予防と正しい知識の普及啓発に努めます。

個人・家庭の目標

- さまざまな機会でも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。
- 町や職場等の機会を活用して定期的ながん検診を受診しましょう。
- 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。

町の取り組み

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。

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。