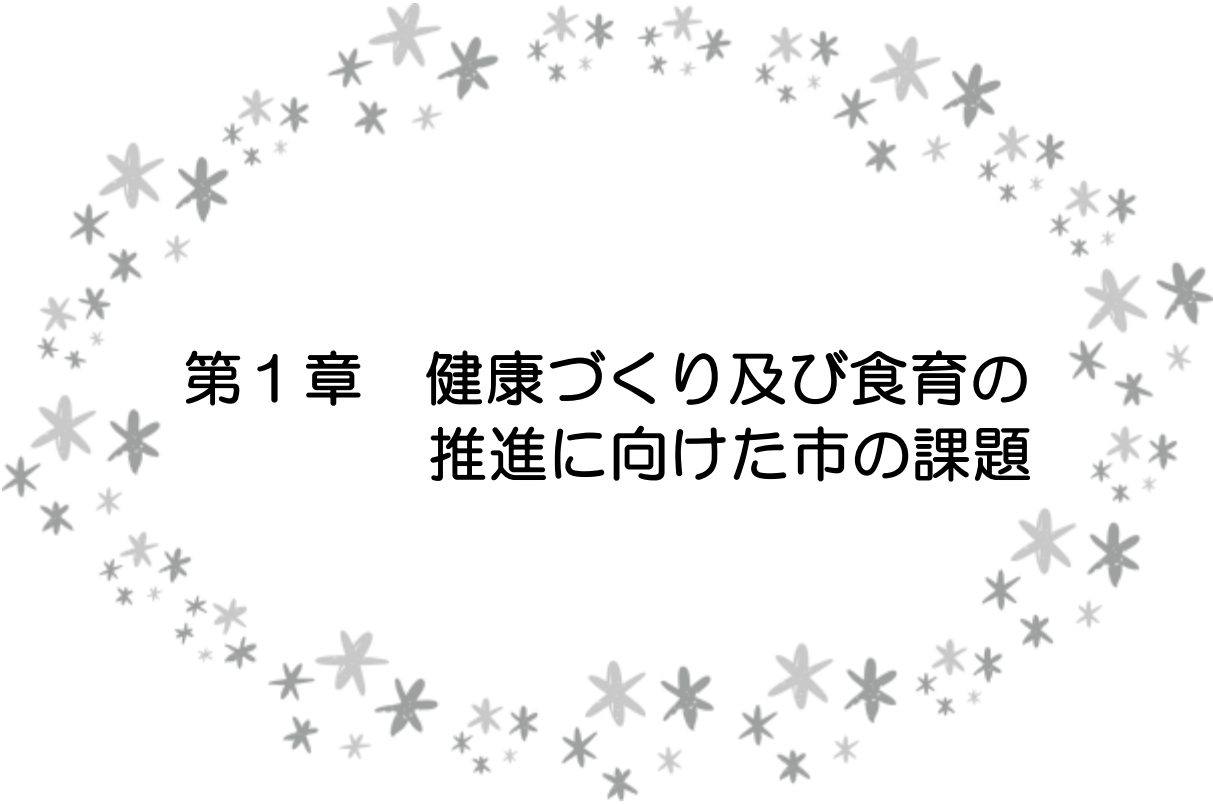




第2編 各 論



第1章 健康づくり及び食育の 推進に向けた市の課題

1 土浦市の健康づくり及び食育に関する主要課題

アンケート調査結果等から明らかとなった市の健康づくり及び食育に関する課題を改善・解決するため、テーマ別・ライフステージ別に応じた健康づくり及び食育の推進に取り組んでいく必要があります。

テーマ	課題
①身体活動・運動	・運動習慣者（週2日以上、1回30分以上）の割合が男女ともに約2割と低く、減少しています。 ・成人の2人に1人が運動不足を感じています。
②食生活の基礎づくり	・成人の約1割が「やせ」、約2割が「肥満」です。 ・朝ごはんを食べないことがある子どもは、5年生では1割を超え、8年生では2割弱、高校2年生は2割を超えています。 ・野菜を1日に2回以上摂れていない成人は4割を超えています。
③歯と口腔の健康	・歯の健診を定期的に受けている人の割合が低いです。
④食の大切さを伝える活動	・残さないように気をつけている児童・生徒は約6割、食べ物の無駄をなくすために心がけている成人は約8割です。
⑤食の安心・安全の確保	・食品表示を気にしない成人が約4人に1人います。
⑥休養・こころの健康	・成人の約8割がストレスを感じています。また、ストレスや悩みをいつも感じている児童・生徒の割合が1割を超えています。 ・高校2年生、20歳代、30歳代の約3割が睡眠不足を感じています。
⑦たばこ・アルコール	・成人で、受動喫煙の機会があった人の割合は約6割です。 ・児童・生徒の約5割が家族内に喫煙者がおり、そのうちの約2割から3割が「ほとんど毎日」受動喫煙しています。 ・成人女性が1日1合以上（生活習慣病のリスクを高める量）の飲酒をする割合は国・県より高くなっています。
⑧食育を推進するための体制づくり	・「食育」を知らない成人は約1割、「食育」に関心がない成人は約2割です。 ・「食生活改善推進員」を知っている成人は約4人に1人です。
⑨医療と健康	・過去1年間に健（検）診を受けていない成人が約2割います。 ・健（検）診で指摘された人のうち「何もしていない」人が約1割います。
⑩食文化の継承・地産地消	・「地産地消」を知っている成人は約5割、5年生が約3割、8年生・高校2年生では約7割います。

2 健康の合言葉

健康施策の推進について、合言葉に「けんこうつつうら 21」を掲げ、市民に広く分かりやすく、普及啓発に努めます。

けんこうつつうら 21



けん

健診を（からだもお口も）、
毎年受けて健康管理

こ

高血圧・糖尿病や高脂血症
生活改善で重症化予防

う

受けたストレス、悩みは相談
こころの健康大事です

つ

つつい飲み過ぎ成人女性
飲酒は1日1合以内、休肝日も作りましょう

ち

ちょうどいい睡眠時間を確保して、
日々の活動、活発に！

う

運動は、週に2日以上、1日30分以上、
1年以上の継続を

ら

ランニング（かすみがうらマラソン）、ウォーキング（元気アップロード）にサイクリング（つくば霞ヶ浦りんりんロード）土浦自慢のコースを使おう！

21

児童・生徒の2人に1人は、家族に喫煙者がいます
まずは禁煙決意しましょう

3 食育の合言葉

食育施策の推進について、合言葉に「つちうらしのしょくいく」を掲げ、市民に広く分かりやすく、普及啓発に努めます。

つちうらしのしょくいく



つくろうよ 元気の源 健康美



ちいきの恵み 地産地消を 楽しもう



うす味でも おいしく食べる コツ身につけて



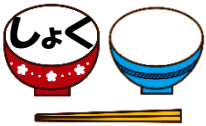
ラベル見て 食の情報 自らキャッチ



しっかり摂ろう 野菜は1日 5皿めざして



のこさない ありがとうの 気持ちをもって



しょく改さんは 食の世話役 案内役
よく噛んで みんなで仲良く 味わって食べよう



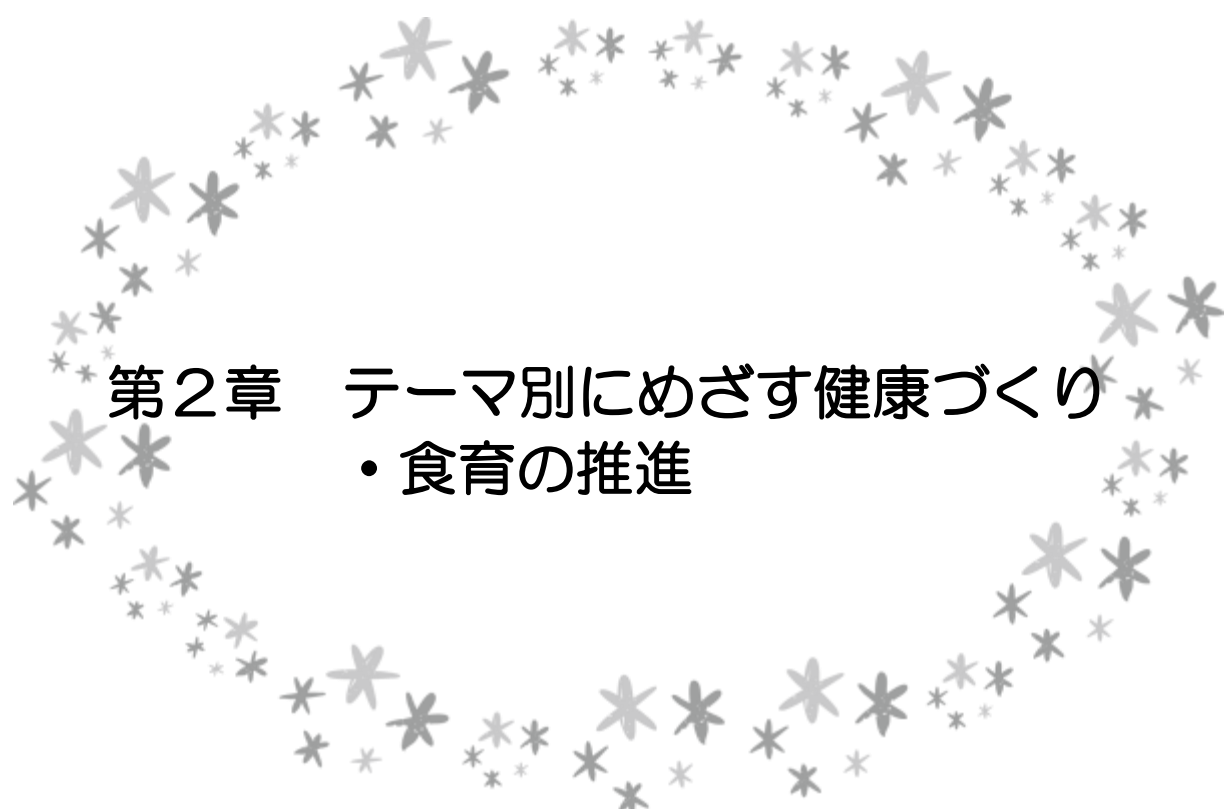
いち日の 元気なスタート 朝ごはんから



くるくると バランスガイドの コマまわそう

食事 バランスガイド





第2章 テーマ別にめざす健康づくり ・食育の推進

図表のマーク

本章に掲載している図表は平成 30 年度に実施した「土浦市健康づくりアンケート」の調査結果をもとにしています。



土浦市イメージキャラクター
つちまる

◎第2次健康つちうら21〔市〕

「第2次健康つちうら21」における指標と数値目標を表示しています。



◎健康日本21〔国〕

国の健康日本21（第二次）のデータと目標値を表示しています。



◎第3次食育推進基本計画〔国〕

国の第3次食育推進基本計画のデータと目標値を表示しています。



◎第3次健康いばらき21プラン〔県〕

茨城県の第3次健康いばらき21プランのデータと目標値を表示しています。



◎食育推進計画（第三次）〔県〕

茨城県の食育推進計画（第三次）のデータと目標値を表示しています。

1 身体活動・運動

安静にしている状態より多くのエネルギーを消費する全ての動きを身体活動といいます。身体活動のうち、体力の維持・向上を目的として計画的・意図的に実施するものを運動、それ以外のものを生活活動といい、職業活動上のものも含まれます。

適切な身体活動・運動は、生活習慣病の発症を予防するほか、身体的自立能力の維持向上やストレスの解消など様々な効果があり、健康づくりの重要な要素です。

市民一人ひとりが、日常生活の中で自分に合った運動を取り入れられるよう支援が必要です。



元気アップウォーキング



① 身体活動・運動

② 食生活の基礎づくり

③ 歯と口腔の健康

④ 食の大切さを伝える活動

⑤ 食の安心・安全の確保

⑥ 休養・こころの健康

⑦ たばこ・アルコール

⑧ 食育を推進するための体制づくり

⑨ 医療と健康

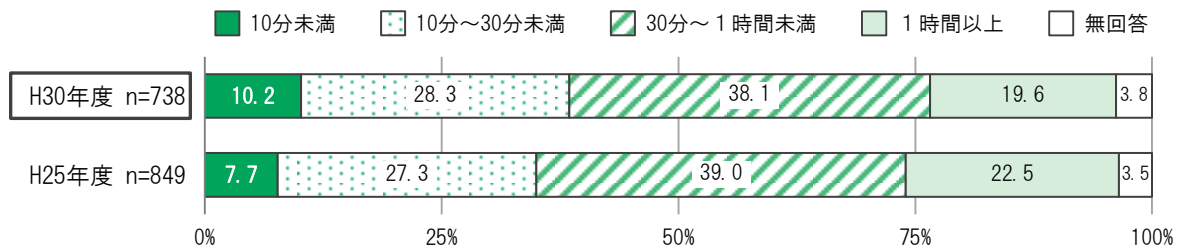
⑩ 食文化の継承・地産地消

課題

- ・運動習慣者（週2日以上、1回30分以上）の割合が男女ともに約2割と低く、減少しています。

ア 運動時間について

図表 運動時間【成人/経年比較】



図表 運動時間【成人/運動する頻度別】

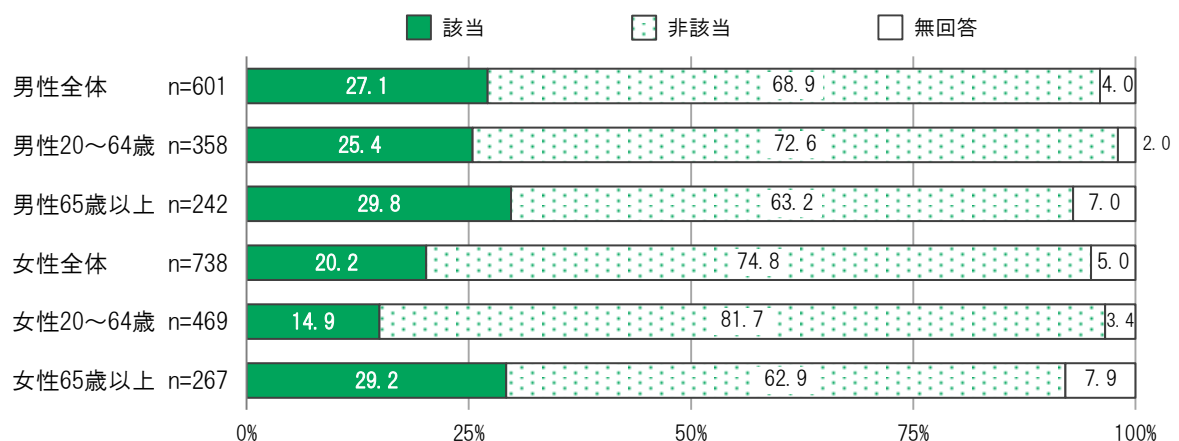
単位：人、%

	n (人)	10分未満		10分～ 30分未満		30分～ 1時間未満		1時間以上		無回答	
ほぼ毎日	238	32	13.4	78	32.8	87	36.6	30	12.6	11	4.6
週に2日以上	306	23	7.5	79	25.8	128	41.8	67	21.9	9	2.9
週に1日	194	20	10.3	52	26.8	66	34.0	48	24.7	8	4.1

※太枠部分の合計＝週に2日以上、1回30分以上の運動習慣のある人の割合＝312人÷1,349人＝23.1%

週に1日でも運動をしている人の運動時間は、「30分～1時間未満」が38.1%、「10分～30分未満」が28.3%となっています。

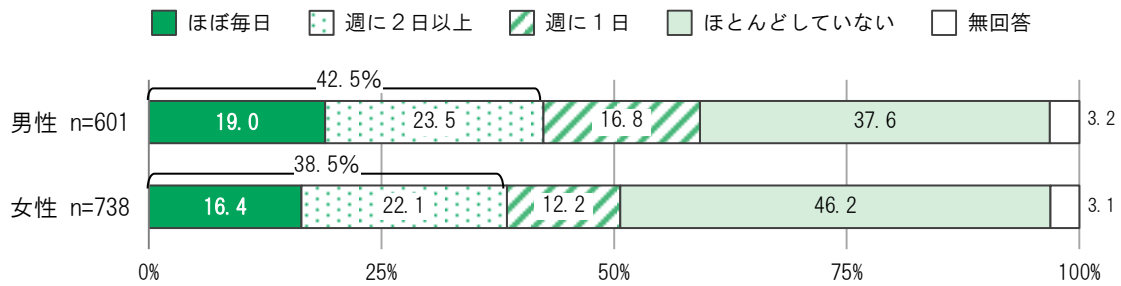
図表 週に2日以上、1回30分以上の運動習慣のある人【成人/性別年齢階級別】



週に2日以上、1回30分以上の運動習慣のある人は、男性全体で27.1%、女性全体で20.2%となっています。

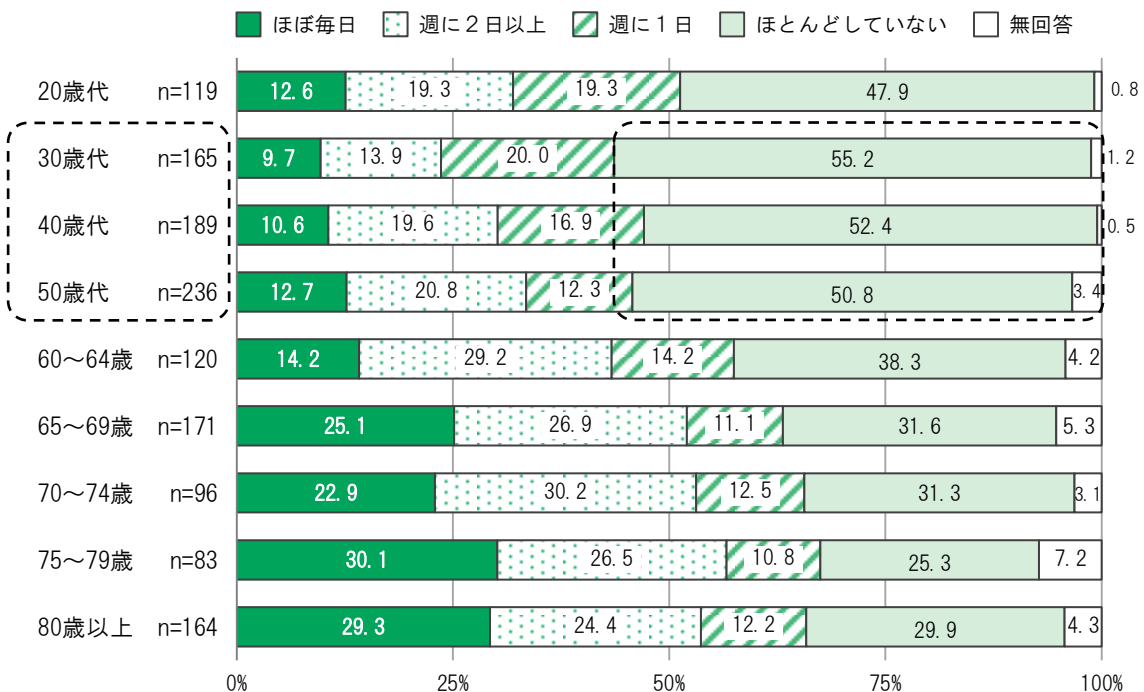
イ 運動頻度について

図表 運動する頻度【成人/性別】



週に2日以上運動をしている成人男性（「ほぼ毎日」「週に2日以上」）は合わせて42.5%となっています。

図表 運動する頻度【成人/年齢階級別】



運動する頻度を年齢階級別にみると、週に2日以上運動をしている人の割合は、65歳以上で50%を超えています。一方、30歳代、40歳代、50歳代では「ほとんどしていない」が50%を超えています。

① 身体活動・運動

② 食生活の基礎づくり

③ 歯と口腔の健康

④ 食の大切さを伝える活動

⑤ 食の安心・安全の確保

⑥ 休養・こころの健康

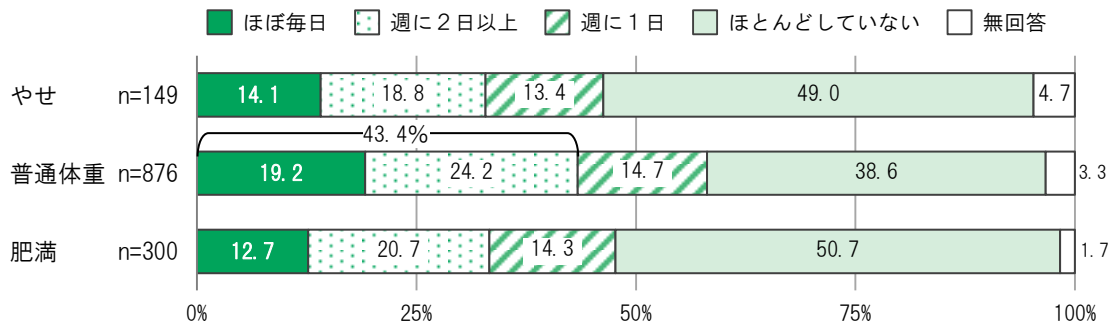
⑦ たばこ・アルコール

⑧ 食育を推進するための体制づくり

⑨ 医療と健康

⑩ 食文化の継承・地産地消

図表 運動する頻度【成人/BMI別】



BMI別にみると、週に2日以上運動をしている人の割合は「普通体重」が43.4%で、「やせ」「肥満」より約10ポイント高くなっています。



◆図表 週2日以上運動している人の割合

	ベース値 平成25年 (2013)	目標値 平成31年 (2019)	現状値 平成30年 (2018)	現状値 － ベース値	達成度
成人男性	54.3%	60%	42.5%	-11.8 ^{ポイント}	×
成人女性	41.7%	60%	38.5%	-3.2 ^{ポイント}	△

◆図表 週2日以上、1回30分以上運動をしている人の割合

	現状値 平成30年 (2018)
成人男性	27.1%
成人女性	20.2%

＜参考・国 健康日本21（第二次）＞



◇運動習慣者（週に2日以上、1回30分以上の運動を1年以上継続）の割合の増加

：男性 20～64歳 2016年度 23.9% ⇒2022年度 目標値 36%
 女性 20～64歳 2016年度 19.0% ⇒2022年度 目標値 33%
 男性 65歳以上 2016年度 46.5% ⇒2022年度 目標値 58%
 女性 65歳以上 2016年度 38.0% ⇒2022年度 目標値 48%

データソース：平成28年「国民健康・栄養調査」（厚生労働省）

＜参考・県 第3次健康いばらき21プラン＞



◇1日30分以上の運動を週2日以上、1年以上継続している人の割合

：男性成人 2016年度 35.1% ⇒2023年度 目標値 36.9%
 女性成人 2016年度 27.7% ⇒2023年度 目標値 29.0%

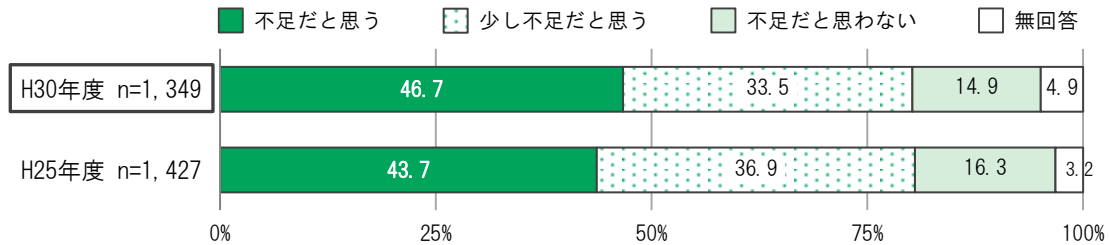
データソース：平成28年「国民健康・栄養調査」（厚生労働省）ほか

課題

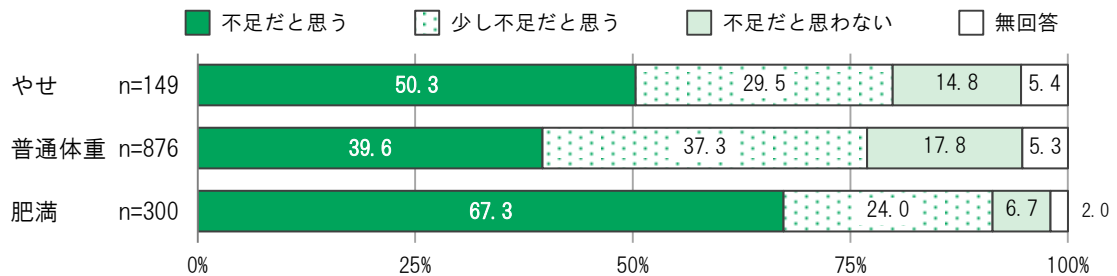
・成人の2人に1人が運動不足を感じています。

ア 運動不足を感じている状況

図表 運動不足だと思うか【成人/経年比較】



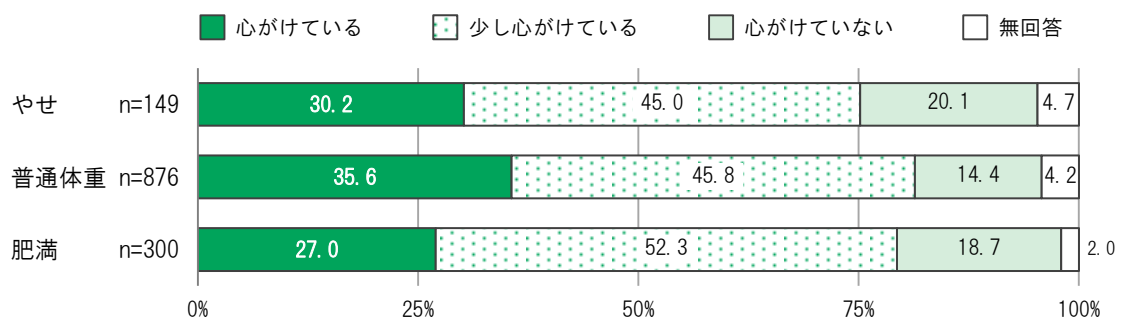
図表 運動不足だと思うか【成人/BMI別】



運動について「不足だと思う」が46.7%、「少し不足だと思う」が33.5%となっています。BMI別にみると、「不足だと思う」割合は「肥満」が67.3%で、「やせ」「普通体重」より高くなっています。

イ 運動に関する心がけ

図表 普段の生活で歩くようにしているか【成人/BMI別】



BMI別にみると、「普通体重」では「心がけている」割合が35.6%となっており、「肥満」(27.0%)より8.6ポイント高くなっています。

① 身体活動・運動

② 食生活の基礎づくり

③ 歯と口腔の健康

④ 食の大切さを伝える活動

⑤ 食の安心・安全の確保

⑥ 休養・こころの健康

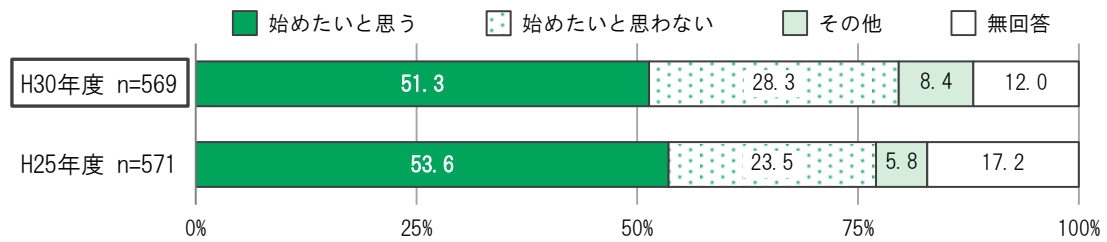
⑦ たばこ・アルコール

⑧ 食育を推進するための体制づくり

⑨ 医療と健康

⑩ 食文化の継承・地産地消

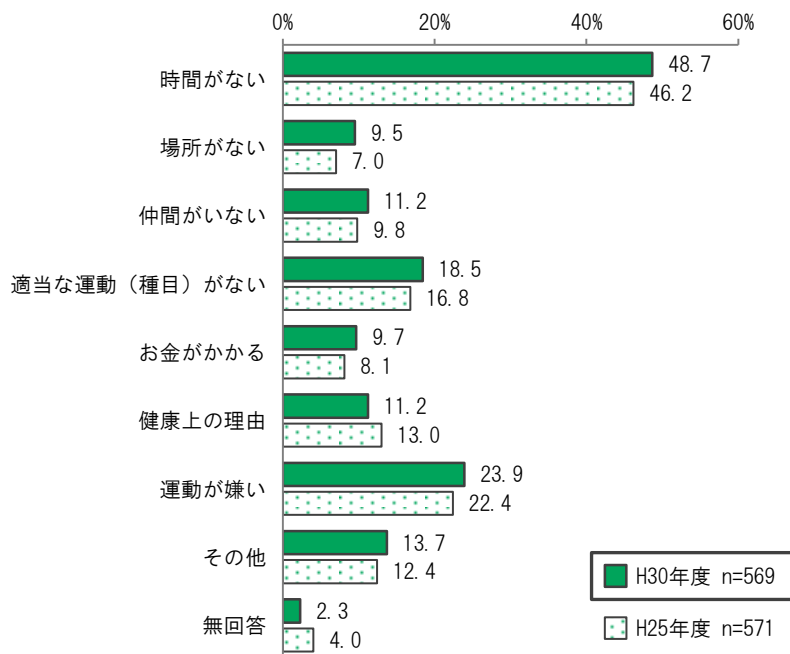
図表 これから運動を始める意思【成人/経年比較】



「運動をほとんどしていない人」の2人に1人が、これから運動を「始めたいと思う」と答えています。

ウ 運動をしない理由

図表 運動をしない理由（複数回答）【成人/経年比較】



図表 その他の主な内容

単位：件

その他の主な内容	件数
仕事で体を動かしている	27
面倒・おっくう	8
病気のため	7
仕事で忙しい	5

運動をしない理由は、「時間がない」が 48.7%で最も高く、次いで「運動が嫌い」が 23.9%、「適当な運動（種目）がない」が 18.5%となっています。

第2章 テーマ別にめざす健康づくり・食育の推進

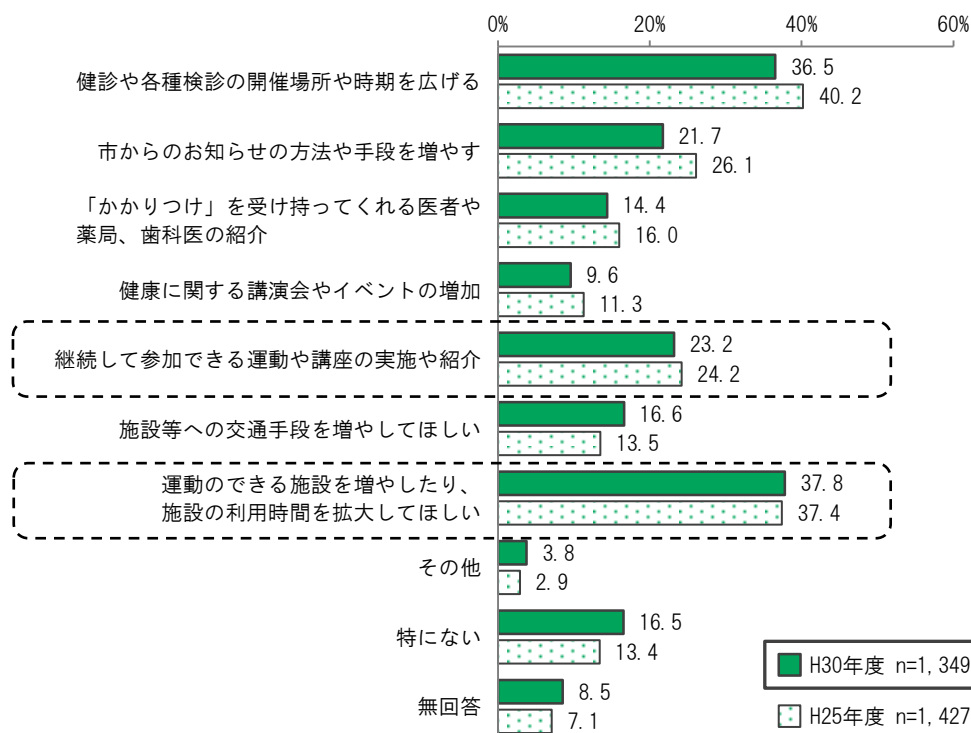
図表 運動をしない理由（複数回答）【成人/年齢階級別】

単位：％

	n (人)	時間がない	場所がない	仲間がない	目 適 当 な 運 動 (種 目) がない	お金がかかる	健康上の理由	運動が嫌い	その他	無回答
20 歳代	57	68.4	22.8	22.8	22.8	14.0	3.5	21.1	14.0	0.0
30 歳代	91	65.9	11.0	12.1	14.3	12.1	5.5	22.0	9.9	0.0
40 歳代	99	62.6	10.1	10.1	18.2	9.1	6.1	36.4	10.1	0.0
50 歳代	120	49.2	10.0	10.8	18.3	11.7	8.3	25.8	12.5	1.7
60 歳代	100	46.0	5.0	6.0	19.0	12.0	13.0	19.0	17.0	1.0
70 歳代	51	15.7	2.0	7.8	19.6	2.0	25.5	21.6	17.6	5.9
80 歳以上	49	6.1	6.1	14.3	20.4	0.0	30.6	12.2	20.4	12.2

20～60 歳代は「時間がない」、70 歳以上は「健康上の理由」が、運動をしない理由の 1 位を占めています。

図表 健康に関して市に期待する施策（複数回答）【成人/経年比較】



健康に関して市に期待する施策は、「運動のできる施設を増やしたり、施設の利用時間を拡大してほしい」が 37.8%で最も高く、「継続して参加できる運動や講座の実施や紹介」が 23.2%と上位にあがっています。

① 身体活動・運動

② 食生活の基礎づくり

③ 歯と口腔の健康

④ 食の大切さを伝える活動

⑤ 食の安心・安全の確保

⑥ 休養・こころの健康

⑦ たばこ・アルコール

⑧ 食育を推進するための体制づくり

⑨ 医療と健康

⑩ 食文化の継承・地産地消

調査結果からの課題

- ① 運動習慣者（週2日以上、1回30分以上）の割合が男女ともに約2割と低く、減少しています。30歳代・40歳代・50歳代では運動をほとんどしていない人の割合が5割を超えています。
- ② 成人の2人に1人が運動不足を感じています。

対応策

1. 定期的な運動習慣を身につけることは、体力の向上や生活習慣病の予防につながる第一歩です。すべての世代で自分にあった運動を継続できる人の割合を増やします。
2. 幼少期から主体的にからだを動かす習慣づくりに取り組みます。
3. 青年期、壮年期において定期的に運動をしている人の割合が減少しています。運動無関心層を含め、からだを動かすきっかけづくりができるよう、情報を発信していきます。



市の取組方針

1. 市民が身近な場所で手軽にできる自分にあった運動を見つけ、継続できるよう支援します。
2. 運動や身体活動の増加により生活習慣病を予防していく取組や、身近な場所で開催する教室・運動についての情報を積極的に提供します。
3. つくば霞ヶ浦りんりんロードや土浦元気アップロードマップなどの活用促進等、運動しやすい環境の整備を推進します。
4. 自転車利用を促進し、市民の健康増進を図るため、自転車の健康増進効果をホームページ、広報紙、イベント等において周知します。



市民の行動目標

1. 週2日以上、1回30分以上の汗ばむ程度の運動を心がけます。
2. 意識的にからだを動かし、日常生活の中にサイクリングやウォーキングを取り入れます。
3. いつでもどこでもだれでも、楽しみながら継続できる、自分にあった運動を見つけます。
4. 家族みんなで、地域で行われるスポーツやレクリエーションなどに参加します。

数値目標

1 身体活動・運動							
指標		ベース値 平成 25 年 (2013)	目標値 平成 31 年 (2019)	現状値 平成 30 年 (2018)	現状値 — ベース値	達成 度	目標値 令和 6 年 (2024)
1 回 30 分以上の運動を週 2 日以上実施している人の割合	成人男性	—	—	27.1%	—	—	36%
	成人女性	—	—	20.2%	—	—	33%
なるべく歩くようにしている人の割合	成人男性	22.1%	50%	34.3%	+12.2 ^{ポイント}	○	50%
	成人女性	17.0%	50%	32.7%	+15.7 ^{ポイント}	○	50%
運動不足と感じる人の割合	成人	43.7%	—	46.7%	+3.0 ^{ポイント}	—	30%
元気アップロードを利用している人の割合	成人	9.0%	50%	5.9%	-3.1 ^{ポイント}	△	25%
つくば震ヶ浦りんりんロードを利用している人の割合	成人	—	—	22.4%	—	—	25%
元気アップ！りいばらきを活用する人の割合	成人	—	—	0%	—	—	30%

茨城県公式アプリ 2019年夏スタート!

スマートフォンであなたの健康をサポートします

元気アップ!りいばらき



健康づくり活動がアプリでポイントに!!

ダウンロードは誰でも可能!
※抽選対象者は18歳以上の県民

貯まったポイントで景品当選のチャンス!!

4区分の活動をアプリ(自動計測, 自己入力, QRコード)でポイント化!!

元気アップ!りいばらき



土浦市運動普及推進員



① 身体活動・運動

② 食生活の基礎づくり

③ 歯と口腔の健康

④ 食の大切さを伝える活動

⑤ 食の安心・安全の確保

⑥ 休養・こころの健康

⑦ たばこ・アルコール

⑧ 食育を推進するための体制づくり

⑨ 医療と健康

⑩ 食文化の継承・地産地消

【目標達成をめざして】

	No.	具体的施策・事業	内 容	担当課	ライフステージ別						
					乳幼児期	学童期	思春期	青年期	壮年期	前期高齢期	後期高齢期
生涯を通じたスポーツの推進	1	土浦元気アップロードまっぷの活用促進	・土浦元気アップロードまっぷを利用したウオーキング大会を開催し、運動のきっかけづくりを行います。	健康増進課	○	○	○	○	○	○	○
	2	つくば霞ヶ浦りんりんロードの活用促進	・つくば霞ヶ浦りんりんロードの活用を促進し、自転車利用による健康増進を図ります。	政策企画課		○	○	○	○	○	○
	3	スポーツ少年団	・スポーツによる青少年の健全育成を行います。	スポーツ振興課		○	○				
	4	総合型地域スポーツクラブ	・地域住民の主体的な運営により、いつでも、どこでも、より多くの人が、生涯を通じてスポーツを楽しむことを支援します。	スポーツ振興課	○	○	○	○	○	○	○
	5	かすみがうらマラソン	・国内を代表する市民マラソンとして、市民の参加を促します。	スポーツ振興課			○	○	○	○	○
	6	かすみがうらウオーキング	・かすみがうらマラソンと併催し、市民の参加を促します。	スポーツ振興課	○	○	○	○	○	○	○
	7	市民体育祭	・市民がより健康で活動力に富む明るいまちづくりのために、スポーツ・レクリエーションの振興と地域ぐるみの親睦を図ります。	スポーツ振興課	○	○	○	○	○	○	○
	8	土浦市障害者（児）スポーツ大会	・スポーツを通して障害者の体力の向上と健康増進を図ります。 ・障害者に対する市民の理解を深めます。	障害福祉課		○	○	○	○	○	○
	9	高齢者スポーツ大会	・高齢者が、スポーツを楽しみながら相互の親睦を深めるとともに、心身を鍛え体力の増進を図り、生きがいのある豊かな生活が営めるようにします。	社会福祉協議会					○	○	○
	10	グラウンド・ゴルフ大会	・高齢者に適したスポーツを通じて健康の保持増進を図り、地域間の交流を促進し明るく活力のある長寿社会を推進します。	社会福祉協議会					○	○	○
	11	ゲートボール大会	・ゲートボールをとおしてスポーツ活動の推進と相互交流の促進を図り、健康増進と生きがいを高められるようにします。	社会福祉協議会					○	○	○

第2章 テーマ別にめざす健康づくり・食育の推進

	No.	具体的施策・事業	内 容	担当課	ライフステージ別						
					乳幼児期	学童期	思春期	青年期	壮年期	前期高齢期	後期高齢期
公民館講座等	12	公民館講座等	・地区公民館・生涯学習館において、健康づくり講座の開催や健康づくりに関するサークル活動を支援します。	文化生涯学習課				○	○	○	○
健康教育	13	出前講座	・理学療法士や作業療法士、保健師等が地域へ出向き、健康体操などを実施します。	健康増進課	○	○	○	○	○	○	○
	14	土浦市健康まつり	・健康体操の普及啓発など、市民の健康づくりを支援します。	健康増進課	○	○	○	○	○	○	○
運動普及推進員	15	運動普及推進員活動の推進	・運動普及推進員による地域（地区公民館等）での普及活動を推進します。 ・運動普及推進員養成講習会を実施し、健康づくりのための運動を推進する運動普及推進員を養成します。	健康増進課	○	○	○	○	○	○	○
シルバーリハビリ体操指導士活動	16	シルバーリハビリ体操指導士の養成	・高齢者に対し介護予防のためのシルバーリハビリ体操を指導・普及する「シルバーリハビリ体操指導士」の養成を行います。	高齢福祉課					○	○	○
	17	シルバーリハビリ体操教室	・地域の公民館などで、「シルバーリハビリ体操」を実施し、高齢者の健康づくり、仲間づくりを推進します。	高齢福祉課					○	○	○
一般介護予防事業の推進	18	ぶらり☆つちまる健康ひろば	・ショッピングセンター等を会場として、健康講話や体操（健康体操・シルバーリハビリ体操）を行い、市民の健康づくりや、いきいきとした生活を支援します。	高齢福祉課 健康増進課					○	○	○
	19	介護予防事業	・高齢者の虚弱化（フレイル）予防の啓発を目的とした運動指導と併せて、認知症予防、口腔ケア、低栄養改善、閉じこもり予防に関する啓発、実践指導を行います。	高齢福祉課 健康増進課						○	○
健康づくりの推進	20	元気アップ！りいばらきを活用した健康づくり	・健康づくりアプリ「元気アップ！りいばらき」を活用し、運動・食生活・コミュニケーション・健康の4つの分野を記録することでポイントを付与します。働き盛り世代を中心とした多くの人が楽しみながら健康づくりに取り組めるよう推進します。	県健康増進課 国保年金課			○	○	○	○	○

① 身体活動・運動

② 食生活の基礎づくり

③ 歯と口腔の健康

④ 食の大切さを伝える活動

⑤ 食の安心・安全の確保

⑥ 休養・こころの健康

⑦ たばこ・アルコール

⑧ 食育を推進するための体制づくり

⑨ 医療と健康

⑩ 食文化の継承・地産地消

2 食生活の基礎づくり

食は命の源であり、子どもたちの健全なこころと身体を培い、全ての人が生涯にわたって生き生きと暮らすための基礎となる重要なものです。しかし、ライフスタイルや食習慣の変化に伴い、不規則な食事や朝食の欠食等の問題が生じており、心身への悪影響が懸念されています。このような中、「早寝早起き朝ごはん」の実践、野菜の摂取量の増加や食塩摂取量の減少等、市民の「食生活」の基礎づくりを推進する必要があります。



保育所における食育(食生活改善推進員)

コラム

「朝食を毎日食べる」と、こんないいことが！

朝食を毎日食べる人は、そうでない人と比較して……

○バランスの良い栄養素・食品摂取量と関係しています。

- ・大学生や成人を対象とした研究では、たんぱく質や炭水化物、鉄、ビタミン B₁、ビタミン B₂ などの栄養素の摂取量が多いことが報告されています。
- ・中学生や大学生、成人を対象とした研究では、穀類・野菜類・卵類などの食品の摂取が多いことが報告されています。

○良好な生活リズムと関係しています。

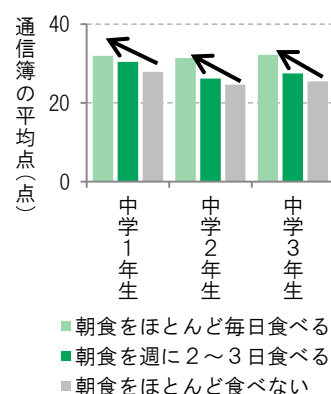
- ・幼児～高校生までを対象とした研究では、早寝・早起きの人が多いことが報告されています。
- ・幼児や中学生、成人を対象とした研究では、睡眠の質が良いことや不眠傾向の人が少ないことが報告されています。

○高い学力・体力や良好な学習習慣と関係しています。

- ・中学生を対象とした研究では、学校の成績や学力テストの点数が良いことが報告されています。
- ・小学生～成人を対象とした研究では、体力測定の結果が良いことが報告されています。

毎日朝食を食べている子どもの方が通信簿の点数が高いことが分かります。

朝食摂取と通信簿の平均点の関連



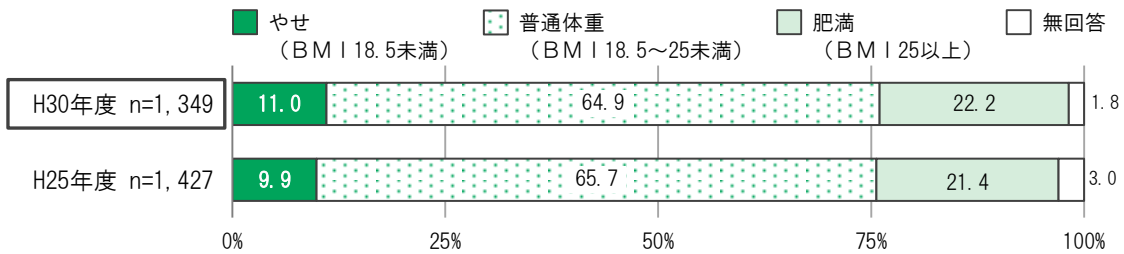
「食育」ってどんないいことがあるの？（農林水産省）から

課題

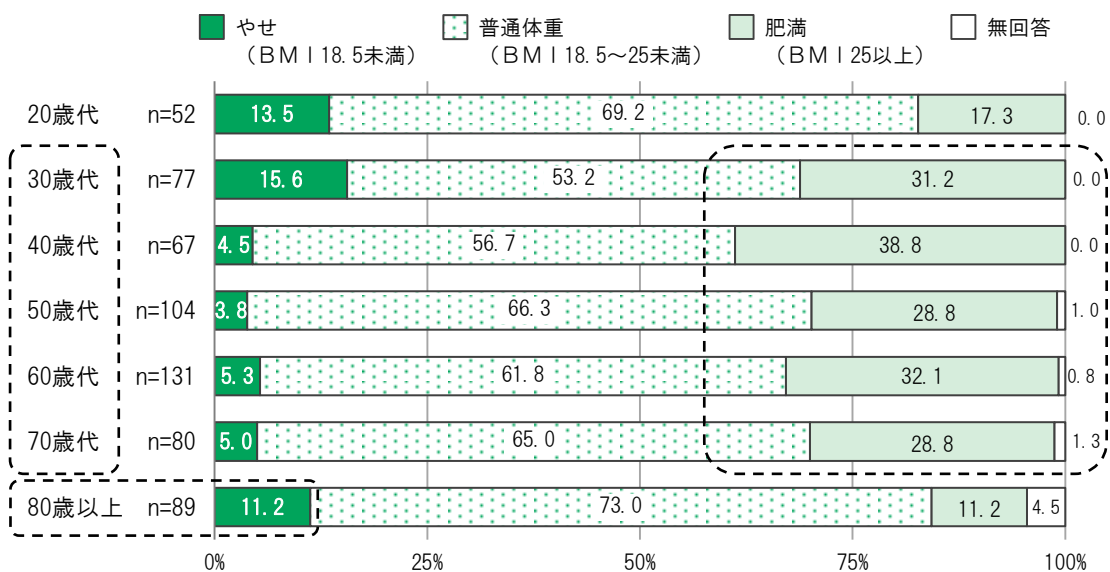
・成人の約1割が「やせ」、約2割が「肥満」です。

ア やせと肥満の状況

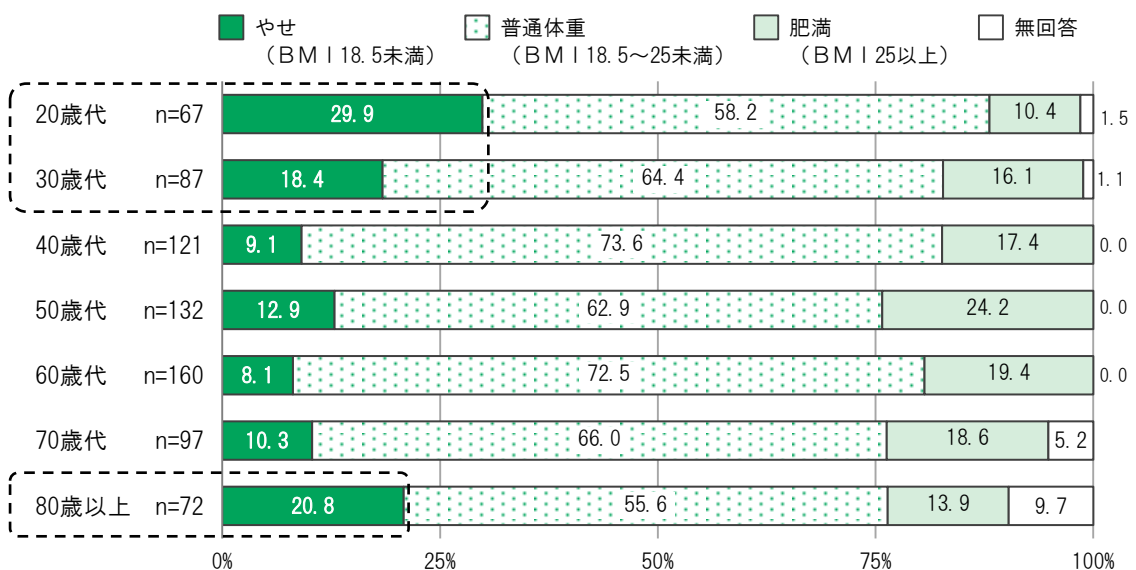
図表 BMI【成人/経年比較】



図表 BMI【成人男性/年齢階級別】



図表 BMI【成人女性/年齢階級別】



30歳代から70歳代男性の約3割から4割が肥満、20歳代から30歳代女性の約2割から3割が「やせ」となっています。80歳代男性の約1割、女性の約2割が「やせ」の状態であり、低栄養が危惧されます。

① 身体活動・運動

② 食生活の基礎づくり

③ 歯と口腔の健康

④ 食の大切さを伝える活動

⑤ 食の安心・安全の確保

⑥ 休養・こころの健康

⑦ たばこ・アルコール

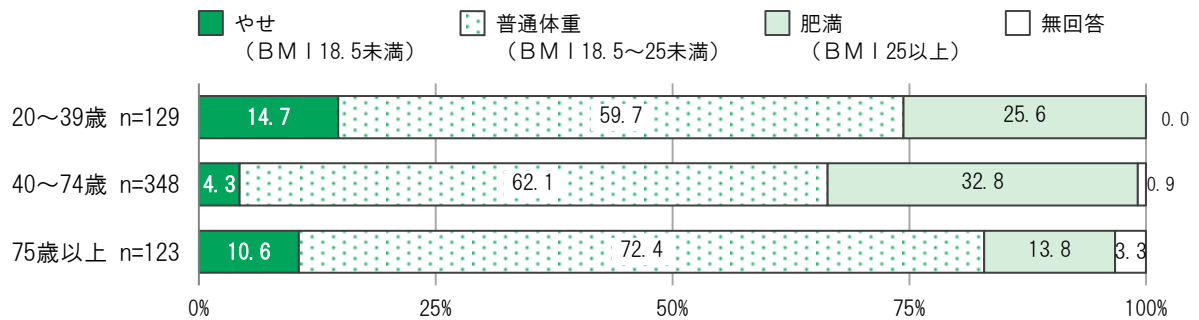
⑧ 食育を推進するための体制づくり

⑨ 医療と健康

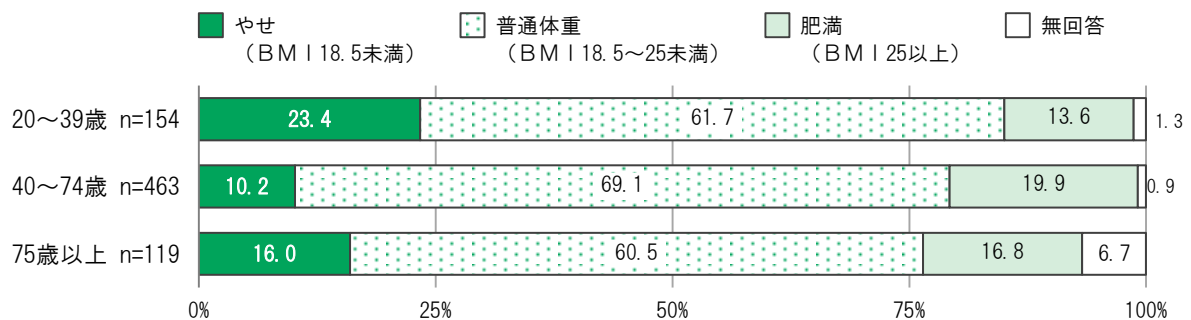
⑩ 食文化の継承・食文化の継承・食文化の継承

第2編 各 論

図表 BMI【成人男性/年齢階級別】

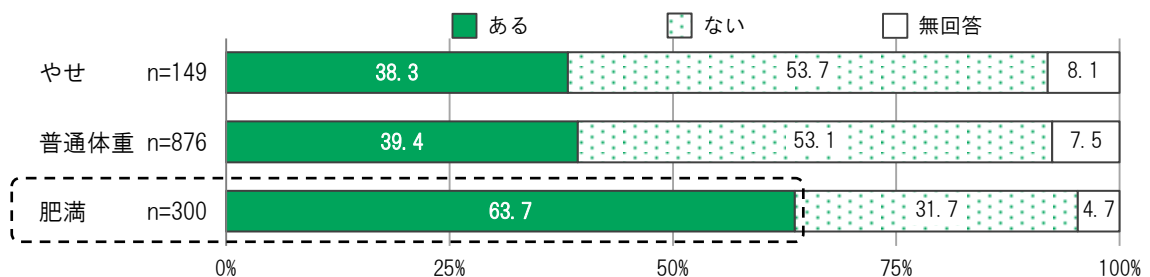


図表 BMI【成人女性/年齢階級別】



イ 医師等からの指摘の有無とBMIの関係

図表 医師や健診結果からの指摘事項【成人/BMI別】



医師や健診結果から指摘されていることが「ある」割合は「肥満」が63.7%で、「やせ」「普通体重」より24ポイント以上高くなっています。



《参考・国 健康日本21（第二次）》

- ◇20～60歳代男性の肥満者の割合
 - ：2016年度 32.4% ⇒2022年度 目標値 28%
 - （30歳代男性の肥満者の割合：2016年度 28.6%）
- ◇40～60歳代女性の肥満者の割合
 - ：2016年度 21.6% ⇒2022年度 目標値 19%
- ◇20歳代女性のやせの者の割合
 - ：2016年度 20.7% ⇒2022年度 目標値 20%
- ◇低栄養傾向（BMI 20以下）の高齢者の割合の増加の抑制
 - ：2016年度 17.9% ⇒2022年度 目標値 22%

データソース：平成28年「国民健康・栄養調査」（厚生労働省）



《参考・県 第3次健康いばらき21プラン》

- ◇40～74 歳男性の肥満者の割合
：2016 年度 35.7% ⇒2023 年度 目標値 現況の10%減
- ◇40～74 歳女性の肥満者の割合
：2016 年度 21.7% ⇒2023 年度 目標値 現況の10%減
- ◇20 歳代女性のやせの者の割合
：2016 年度 22.2% ⇒2022 年度 目標値 現況の10%減
- ◇低栄養傾向（BMI 20 以下）の高齢者（65～74 歳）の割合
：2016 年度 16.2% ⇒2023 年度 増加を抑制する

データソース：県立健康プラザ

合言葉は

《参考・県 茨城県食育推進計画（第三次）》

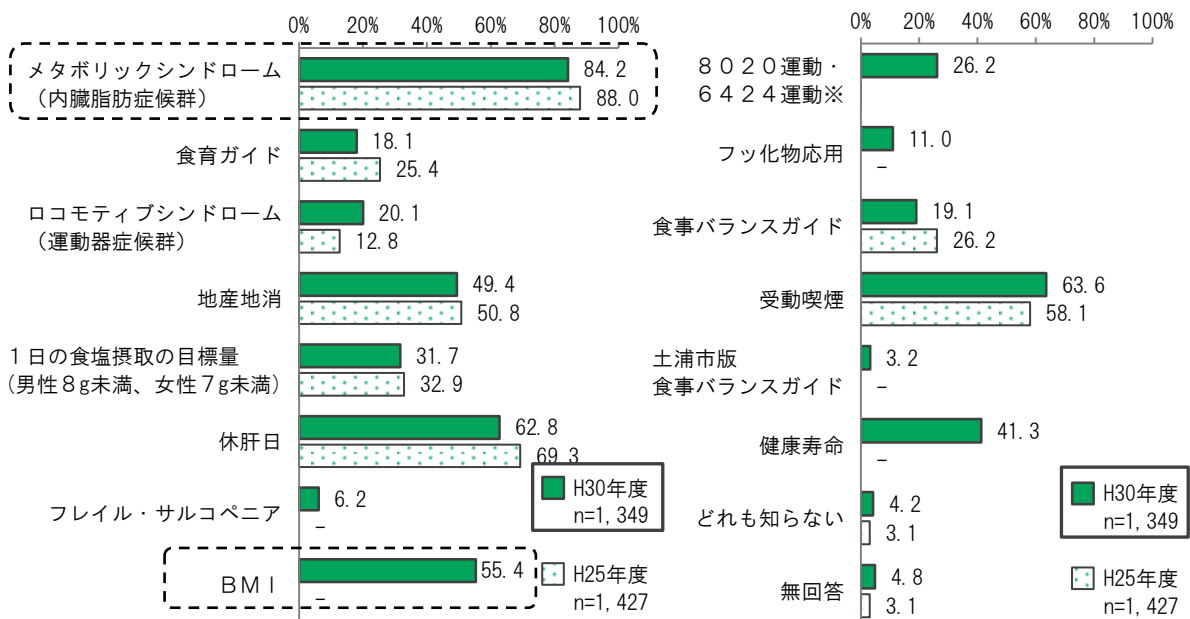


- ◇40～74 歳男性の肥満者の割合
：2016 年度 35.7% ⇒2020 年度 目標値 30.4%
- ◇40～74 歳女性の肥満者の割合
：2016 年度 21.7% ⇒2020 年度 目標値 19.8%
- ◇20 歳代女性のやせの者の割合
：2016 年度 22.2% ⇒2020 年度 目標値 19.2%
- ◇低栄養傾向（BMI 20 以下）の高齢者（65～74 歳）の割合
：2016 年度 16.2% ⇒2020 年度 増加を抑制

データソース：県立健康プラザ

ウ 健康に関する用語の認知度

図表 健康に関して知っているもの（複数回答）【成人/経年比較】

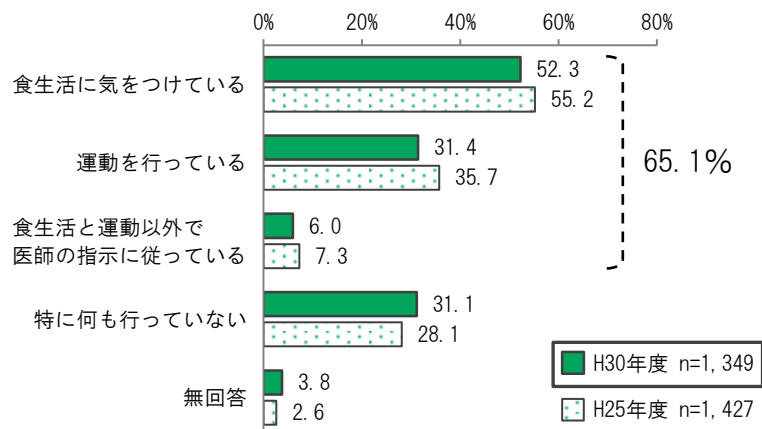


※平成25年度は「8020運動」36.0%、「6424運動」8.3%

健康に関する用語の認知度は、「メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）」が84.2%で最も高く、「BMI」は55.4%となっています。

エ メタボリックシンドロームを意識した取組

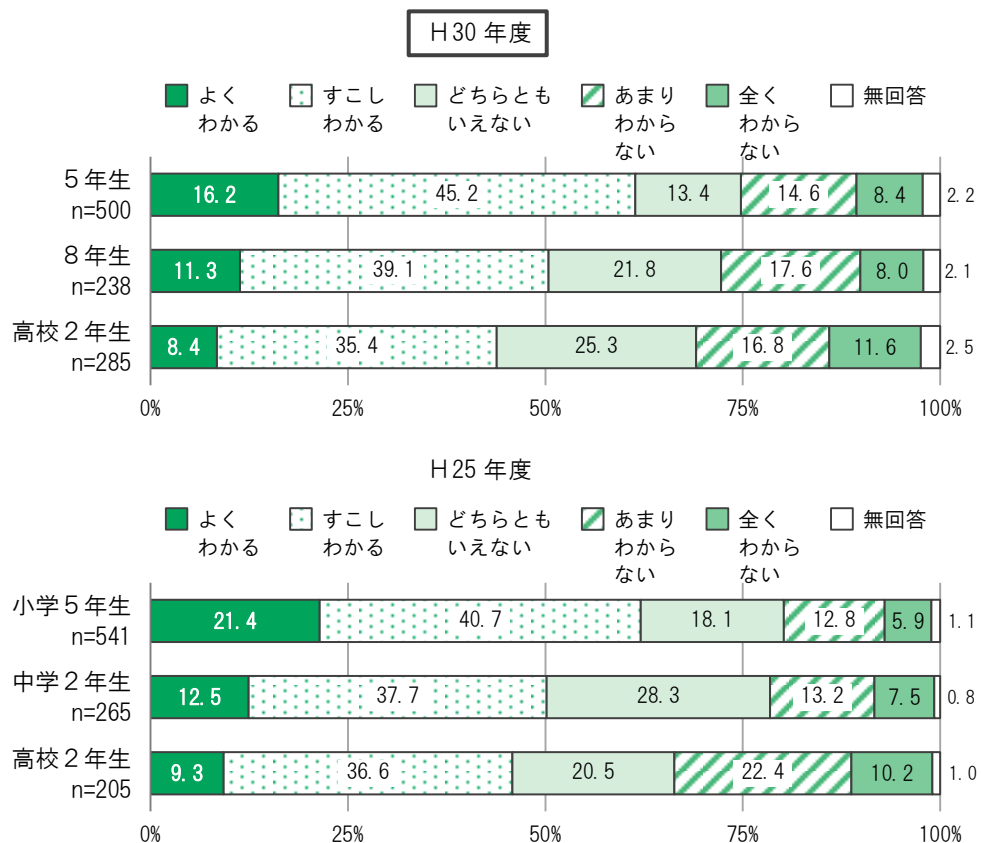
図表 メタボリックシンドロームを意識した取組（複数回答）【成人/経年比較】



「メタボリックシンドローム」を意識した取組を行っている割合は 65.1%で、「特に何も行っていない」が 31.1%となっています。

オ 健康に過ごすための食事についての知識

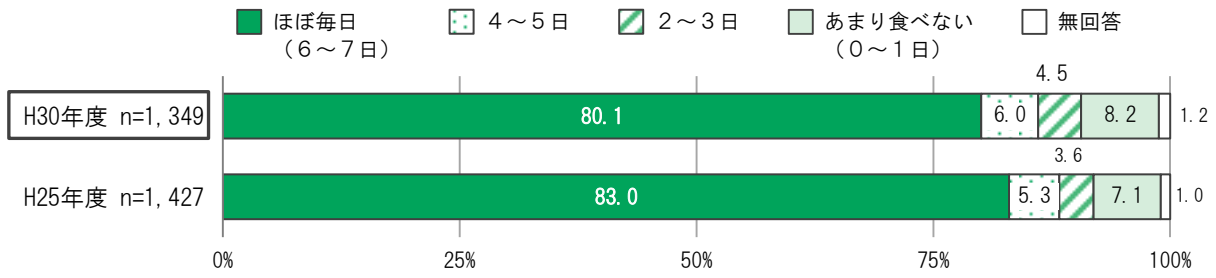
図表 健康に過ごすための食事についての知識【児童・生徒/学年別経年比較】



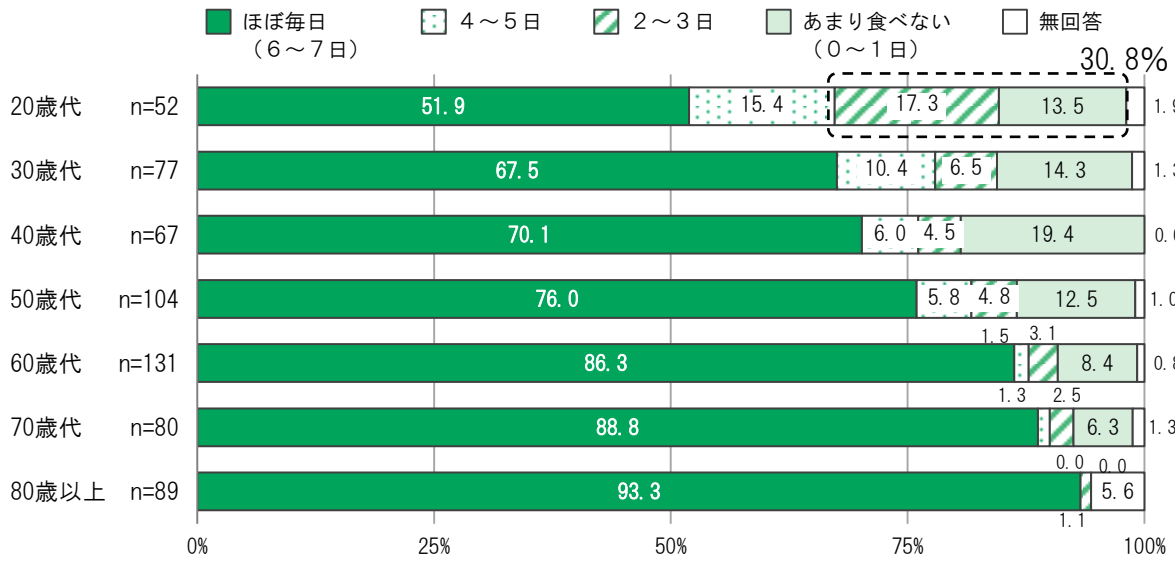
「毎日を健康に過ごすために、何をどれだけ食べればよいか」について「よくわかる」割合は、5 年生が 16.2%、8 年生が 11.3%、高校 2 年生が 8.4%となっています。一方、「あまりわからない」「全くわからない」を合わせると、いずれの学年も 20%を超えています。

力 朝食の摂取

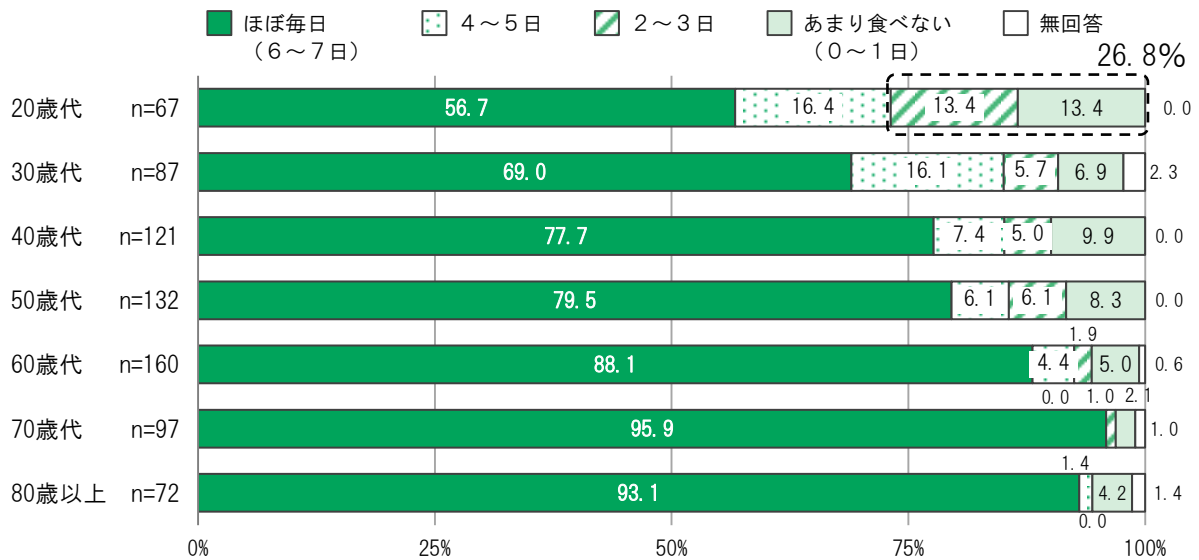
図表 朝食を食べる頻度【成人/経年比較】



図表 朝食を食べる頻度【成人男性/年齢階級別】



図表 朝食を食べる頻度【成人女性/年齢階級別】



朝食を「ほぼ毎日」食べる割合は 80.1%となっています。一方、20 歳代では男女ともに「週 3 日以下」が約 3 割います。

① 身体活動・運動

② 食生活の基礎づくり

③ 歯と口腔の健康

④ 食の大切さを伝える活動

⑤ 食の安心・安全の確保

⑥ 休養・こころの健康

⑦ たばこ・アルコール

⑧ 食育を推進するための体制づくり

⑨ 医療と健康

⑩ 食文化の継承・食文化の継承・食文化の継承

図表 朝食を毎日食べない理由（複数回答）【成人/年齢階級別】

単位：％

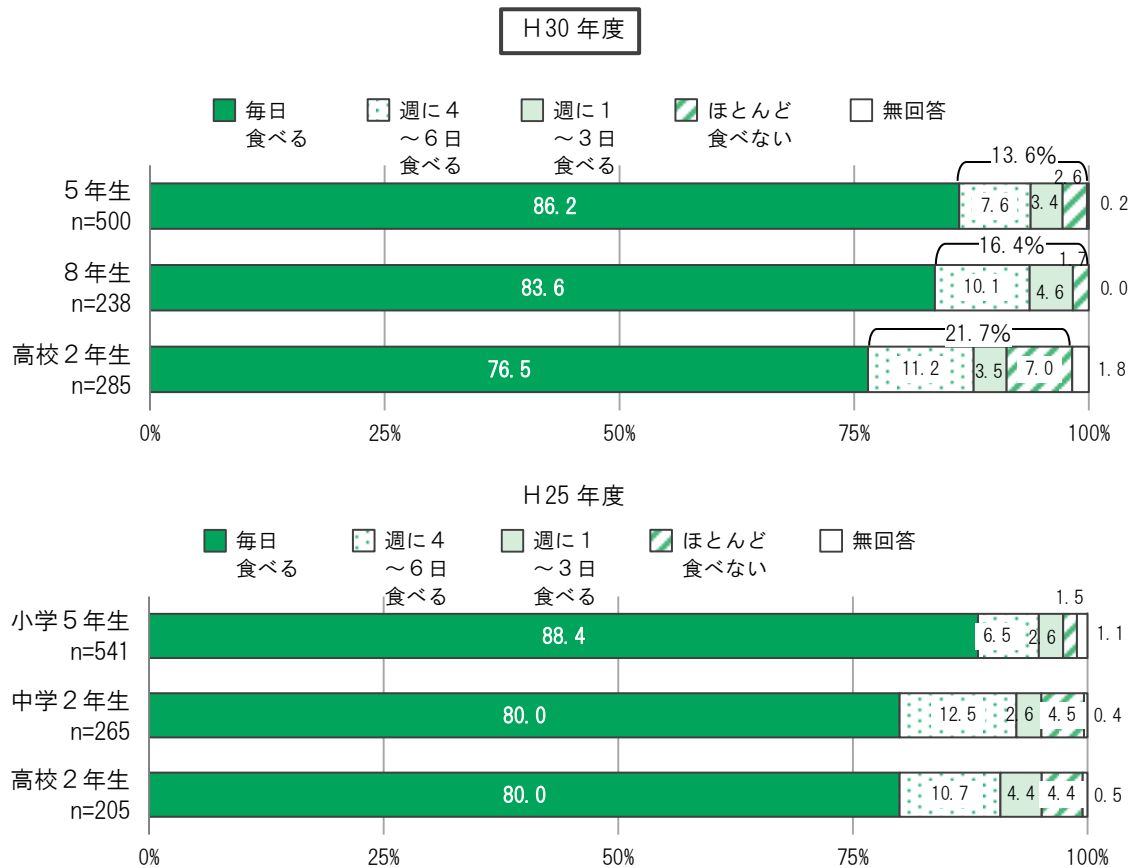
	n (人)	食べる時間 がない	作る時間 がない	食欲がない	習慣になっ ている	ダイエット をしている	朝食兼用で 食べる	用意するの が面倒	家族が作っ てくれない	その他	無回答
20 歳代	34	44.1	23.5	35.3	35.3	0.0	38.2	17.6	2.9	5.9	0.0
30 歳代	27	74.1	14.8	22.2	55.6	11.1	25.9	18.5	0.0	0.0	3.7
40 歳代	34	23.5	5.9	29.4	55.9	5.9	29.4	8.8	0.0	2.9	0.0
50 歳代	37	21.6	0.0	18.9	51.4	2.7	27.0	2.7	2.7	2.7	0.0
60 歳以上	40	7.5	0.0	22.5	50.0	7.5	32.5	5.0	0.0	2.5	5.0

朝食を毎日食べない理由は、20 歳代、30 歳代では「食べる時間がない」が最も高く、40 歳代以上では「習慣になっている」が最も高くなっています。

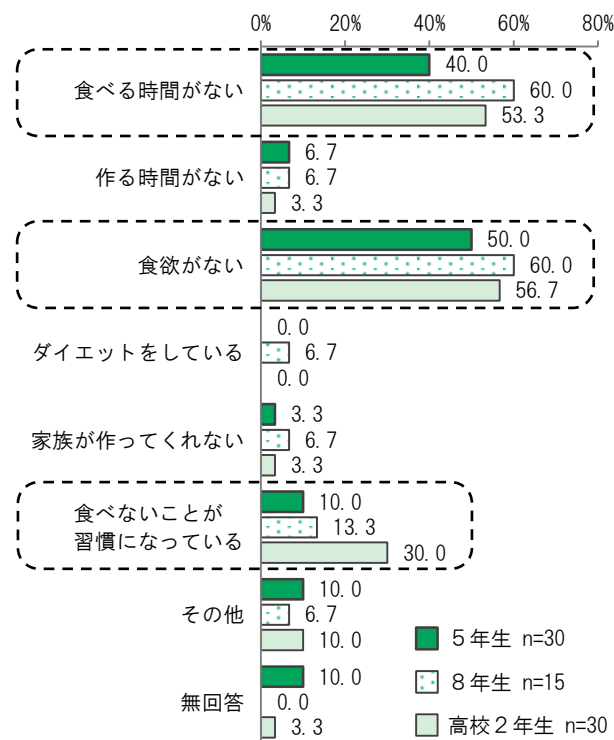
課題

- ・朝ごはんを食べないことがある子どもは、5 年生では 1 割を超え、8 年生では 2 割弱、高校 2 年生は 2 割を超えています。

図表 朝食を食べる頻度【児童・生徒/学年別経年比較】



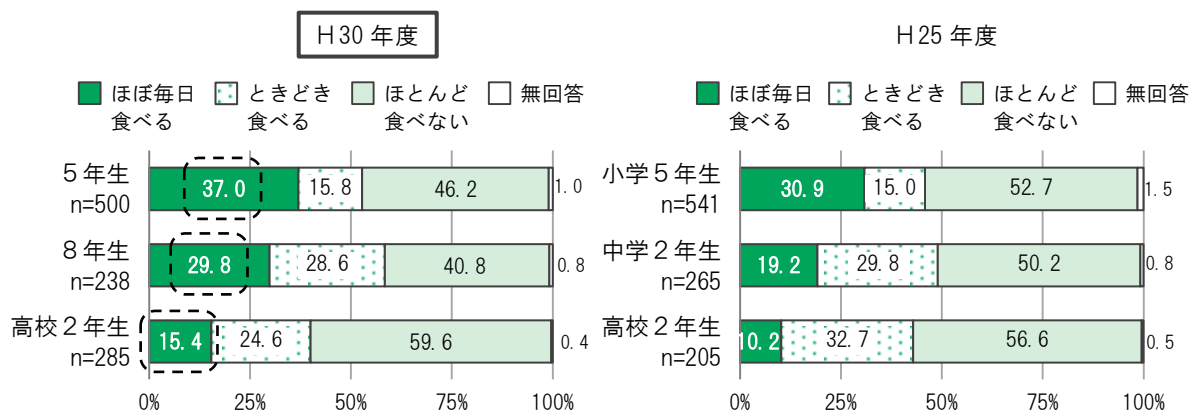
図表 朝食を毎日食べない理由（複数回答）【児童・生徒/学年別】



朝食を毎日食べない理由は、「食欲がない」「食べる時間がない」が上位2項目となっています。高校2年生では「食べないことが習慣になっている」が30.0%となっています。

キ 夜食の摂取

図表 夜食を食べる頻度【児童・生徒/学年別経年比較】



夜食を「ほぼ毎日食べる」割合は、5年生が37.0%、8年生が29.8%、高校2年生が15.4%となっており、平成25年度調査と比べると、いずれの学年も割合が高くなっています。

数値目標

◆図表 朝食欠食者（「あまり食べない」）の割合

		ベース値 平成 25 年 (2013)	目標値 平成 31 年 (2019)	現状値 平成 30 年 (2018)	現状値 － ベース値	達成度
20 歳代	男性	13.7%	10%以下	13.5%	-0.2 ^{ポイント}	△
	女性	13.8%	10%以下	13.4%	-0.4 ^{ポイント}	△
30 歳代	男性	17.4%	10%以下	14.3%	-3.1 ^{ポイント}	△
	女性	9.3%	10%以下	6.9%	-2.4 ^{ポイント}	◎

◆参考・国 第3次食育推進基本計画

◇朝食を欠食する若い年代の割合（「週に2～3日食べる」「ほとんど食べない」と回答した
20 歳代・30 歳代の男女）

：2017 年度 23.5% ⇒2020 年度 目標値 15%以下

データソース：平成 29 年度「食育に関する意識調査」（農林水産省）

数値目標

◆図表 毎日朝食を食べる児童・生徒の割合

	ベース値 平成 25 年 (2013)	目標値 平成 31 年 (2019)	現状値 平成 30 年 (2018)	現状値 － ベース値	達成度
小学生（5 年生）	88.4%	100%	86.2%	-2.2 ^{ポイント}	△
中学生（8 年生）	80.0%	100%	83.6%	+3.6 ^{ポイント}	△
高校 2 年生	80.0%	100%	76.5%	-3.5 ^{ポイント}	△

◆参考・国 第3次食育推進基本計画

◇朝食を欠食する子供の割合（「あまり食べていない」「全く食べていない」小学 6 年生）

：2017 年度 4.6% ⇒2020 年度 目標値 0%

データソース：平成 29 年度「全国学力・学習状況調査」（文部科学省）

◆参考・国 健康日本 21（第二次）

◇朝・昼・タの三食を必ず食べることに気をつけて食事をしている子どもの割合の増加（小学 5 年生）：

2010 年度 89.4% ⇒2022 年度 100%に近づく

データソース：平成 22 年度「児童生徒の食事状況等調査」（（独）日本スポーツ振興センター）

◆参考・県 第3次健康いばらき 21 プラン

◇いつも（毎日）朝食を食べる子どもの割合

：小学生 2016 年度 87.5% ⇒2023 年度 100%に近づく

：中学生 2016 年度 83.0% ⇒2023 年度 100%に近づく

：高校生 2016 年度 73.5% ⇒2023 年度 100%に近づく

データソース：茨城県保健体育課

合言葉は

おいしいな

◆参考・県 茨城県食育推進計画（第三次）

◇いつも朝食を食べる子どもの割合

：小学生 2016 年度 87.5% ⇒2023 年度 100%に近づく

：中学生 2016 年度 83.0% ⇒2023 年度 100%に近づく

：高校生 2016 年度 73.5% ⇒2023 年度 100%に近づく

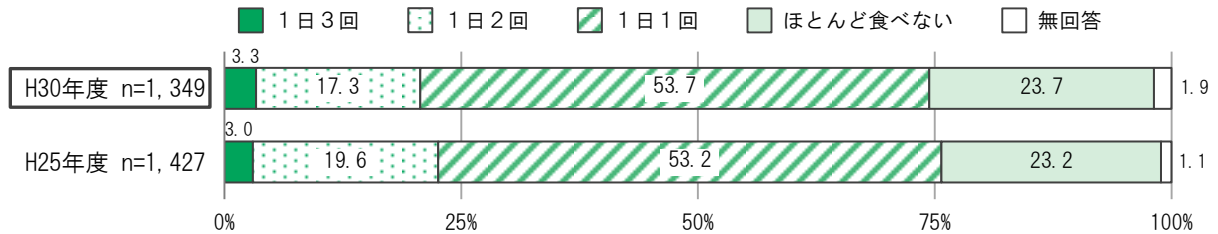
データソース：茨城県保健体育課

課題

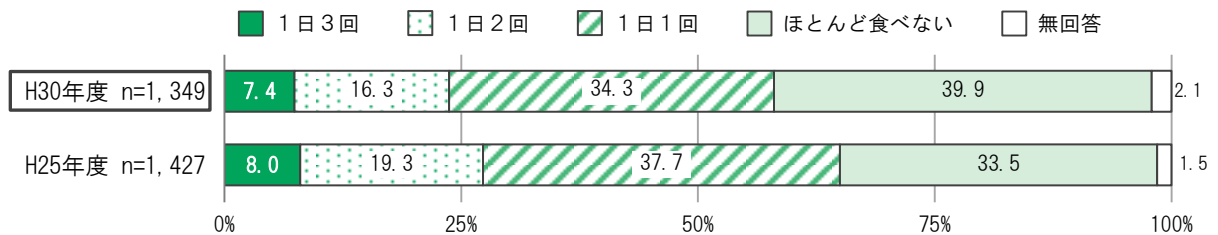
・野菜を1日に2回以上摂れていない成人は4割を超えています。

ク 野菜の摂取

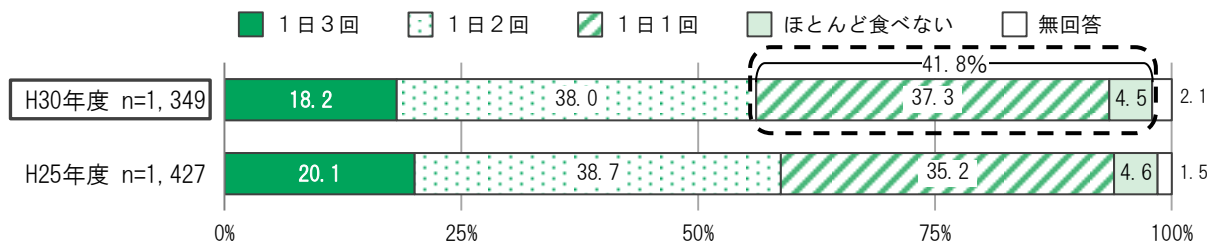
図表（ア）みそ汁をとる頻度【成人/経年比較】



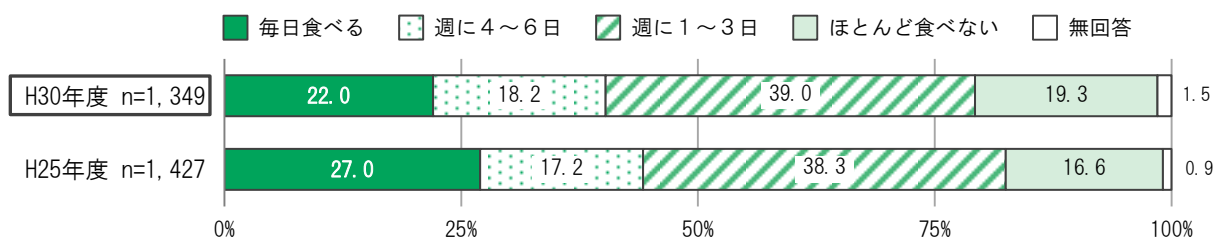
図表（イ）漬け物をとる頻度【成人/経年比較】



図表（ウ）野菜をとる頻度【成人/経年比較】



図表（エ）果物をとる頻度【成人/経年比較】



◆図表 野菜を1日2回以上摂取する人の割合

	ベース値 平成25年 (2013)	目標値 平成31年 (2019)	現状値 平成30年 (2018)	現状値 － ベース値	達成度
成人	58.8%	増加	56.2%	-2.6ポイント	△

① 身体活動・運動

② 食生活の基礎づくり

③ 歯と口腔の健康

④ 食の大切さを伝える活動

⑤ 食の安心・安全の確保

⑥ 休養・こころの健康

⑦ たばこ・アルコール

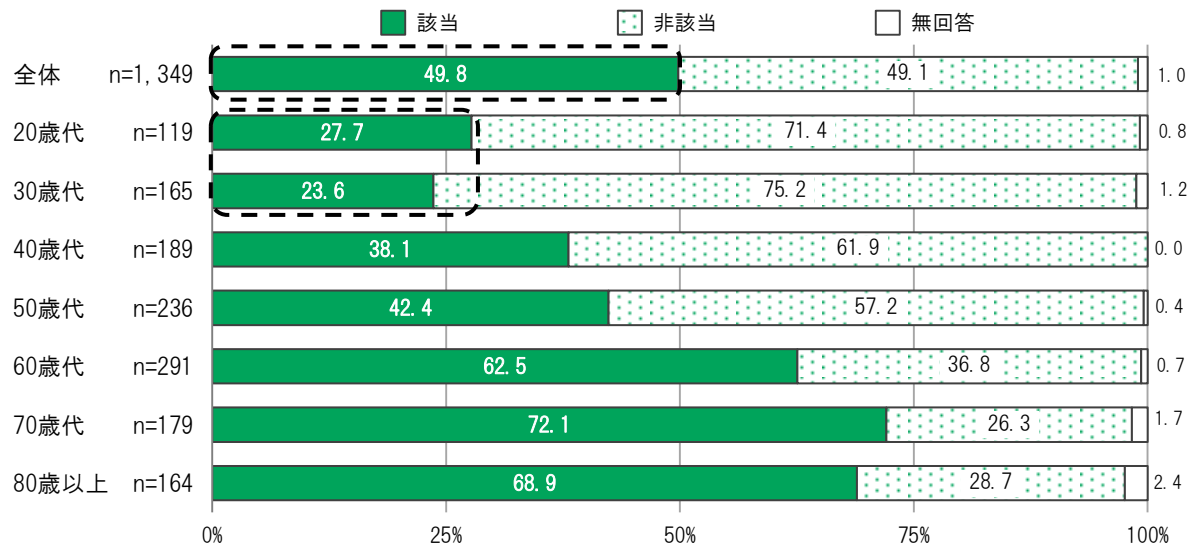
⑧ 食育を推進するための体制づくり

⑨ 医療と健康

⑩ 食文化の継承・地産地消

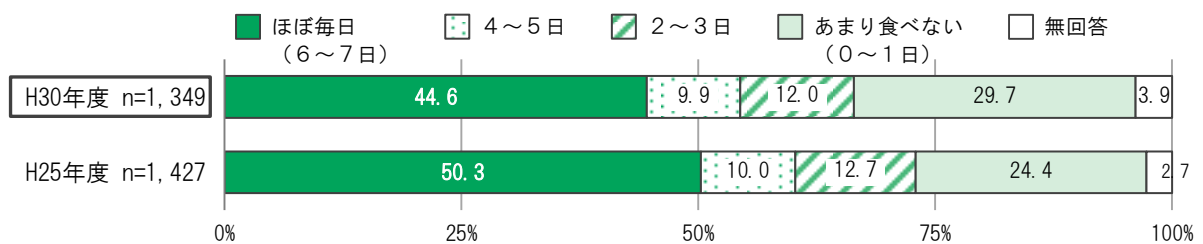
ケ 栄養バランスに配慮した食事の摂取

図表 主食・主菜・副菜を組み合わせた食事を1日2回以上ほぼ毎日食べている【成人/年齢階級別】

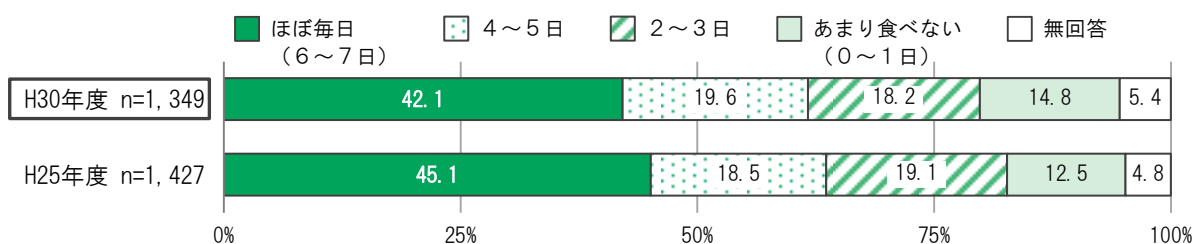


主食・主菜・副菜を組み合わせた食事を1日2回以上ほぼ毎日食べている割合は、全体で49.8%となっています。20歳代、30歳代では2割台となっています。

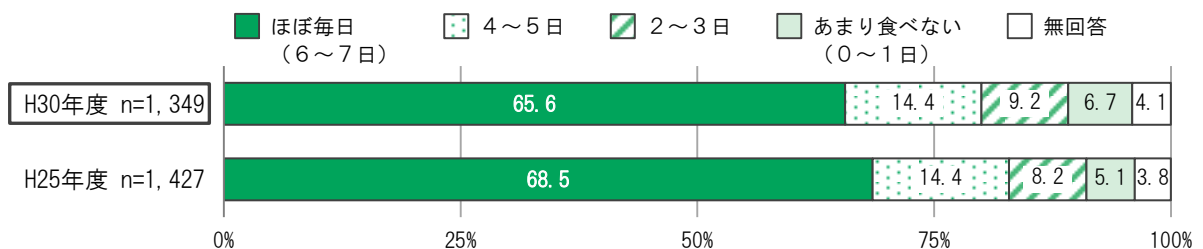
図表 主食・主菜・副菜を組み合わせた朝食の頻度【成人/経年比較】



図表 主食・主菜・副菜を組み合わせた昼食の頻度【成人/経年比較】



図表 主食・主菜・副菜を組み合わせた夕食の頻度【成人/経年比較】





◆図表 栄養バランス等に配慮した食事をとっている（主食・主菜・副菜を組み合わせ
た食事を「ほぼ毎日」とっている）人の割合

成人	ベース値 平成 25 年 (2013)	目標値 平成 31 年 (2019)	現状値 平成 30 年 (2018)	現状値 － ベース値	達成度
朝食	50.3%	60%以上	44.6%	-5.7 ^{ポイント}	×
昼食	45.1%	60%以上	42.1%	-3.0 ^{ポイント}	△
夕食	68.5%	80%以上	65.6%	-2.9 ^{ポイント}	△



＜参考・国 第3次食育推進基本計画＞

◇主食・主菜・副菜を組み合わせた食事を1日2回以上ほぼ毎日食べている国民の割合

：2017年度 58.1% ⇒2020年度 目標値 70%以上

◇主食・主菜・副菜を組み合わせた食事を1日2回以上ほぼ毎日食べている若い世代の割合（20歳代・30歳代の男女）

：2017年度 39.1% ⇒2020年度 目標値 55%以上

データソース：平成 29 年度「食育に関する意識調査」（農林水産省）

＜参考・国 健康日本21（第二次）＞

◇主食・主菜・副菜を組み合わせた食事が1日2回以上の日がほぼ毎日の者の割合の増加：2016年度 59.7% ⇒2022年度 目標値 80%

データソース：平成 28 年「食育の現状と意識に関する調査」（内閣府）



コラム

「主食・主菜・副菜をそろえて食べる」と、こんないいことが！

主食・主菜・副菜を組み合わせた食事の回数が多い人は、少ない人と比較して……

- ・バランスよく栄養素や食品をとれていることが報告されています。
- ・ビタミンなどの栄養素が不足している人が少ないことが報告されています。

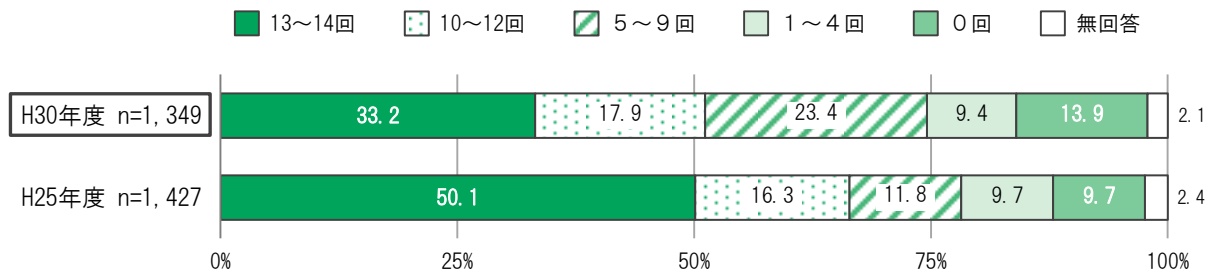


主食・主菜・副菜をそろえた食事を心がけましょう。

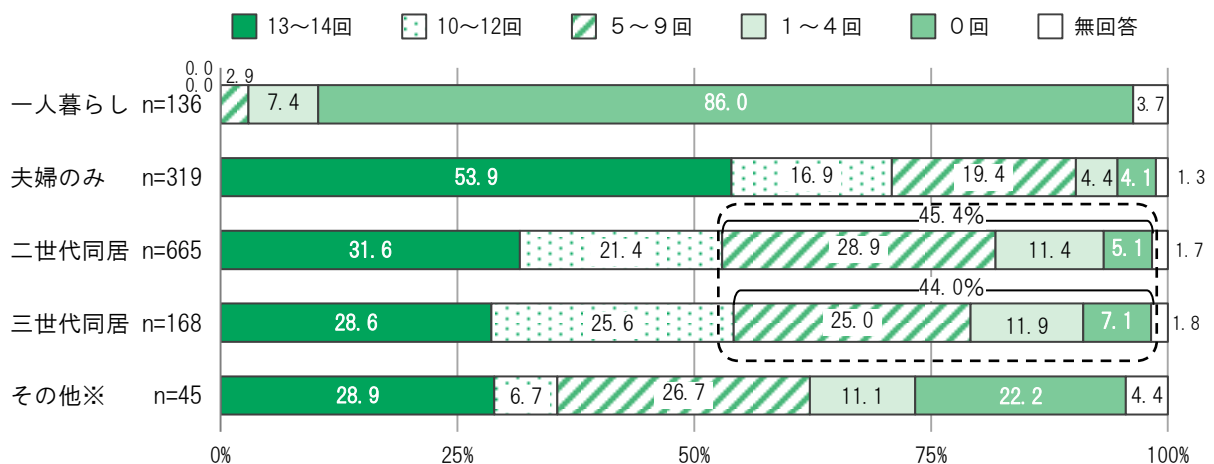
「食育」ってどんないいことがあるの？（農林水産省）から

コ 共食・孤食の状況

図表 家族と一緒に朝食や夕食をとる頻度【成人/経年比較】



図表 家族と一緒に朝食や夕食をとる頻度【成人/家族構成別】

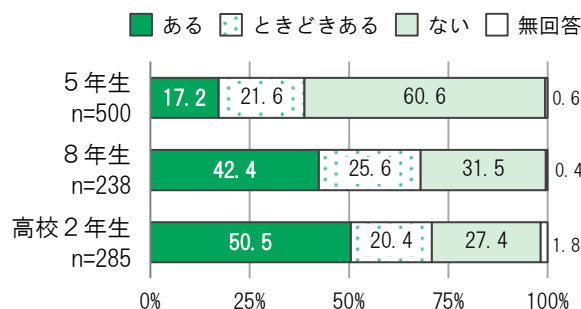


注：「あなたと兄弟姉妹」を「その他」に含めている

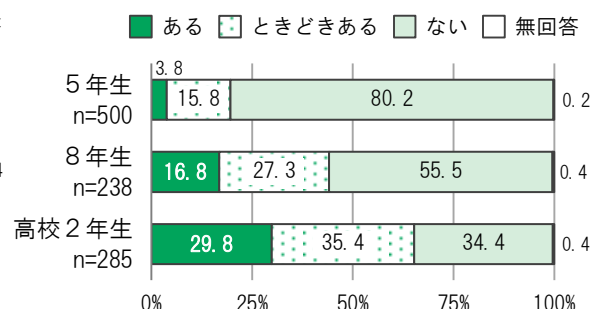
家族と一緒に朝食や夕食をとる頻度は、週に「13~14回」が33.2%、「5~9回」が23.4%、「10~12回」が17.9%となっています。

家族構成別にみると、10回未満の割合は「二世帯同居」、「三世帯同居」で4割以上となっています。

図表 朝食を一人で食えること【児童・生徒/学年別】



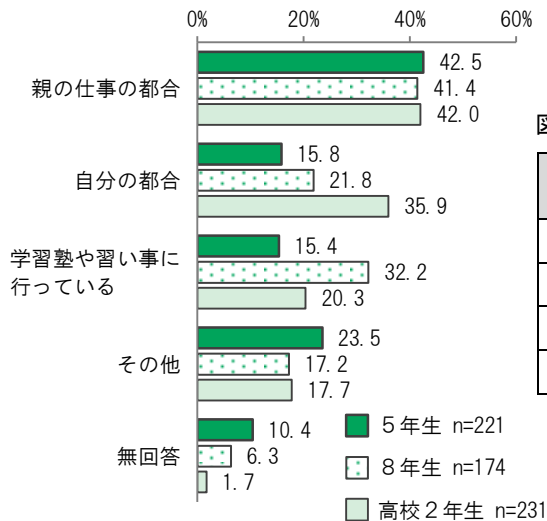
図表 夕食を一人で食えること【児童・生徒/学年別】



朝食を一人で食えることが「ある」割合は、5年生が17.2%、8年生が42.4%、高校2年生が50.5%となっています。夕食を一人で食えることが「ある」割合は、5年生が3.8%、8年生が16.8%、高校2年生が29.8%となっています。

第2章 テーマ別にめざす健康づくり・食育の推進

図表 朝食や夕食を一人で食べる理由（複数回答）【児童・生徒/学年別】



図表 その他の主な内容

単位：件

その他の主な内容	5年生	8年生	高校2年生	計
家族の時間が違う	25	10	10	45
部活	0	6	14	20
兄弟の都合	10	4	2	16
親の都合	6	6	1	13

朝食や夕食を一人で食べる理由は、いずれの学年も「親の仕事の都合」が40%を超えて最も高くなっています。



◆図表 朝食又は夕食を家族と一緒に食べる（共食）回数が週に10回以上の人の割合

	ベース値 平成25年 (2013)	目標値 平成31年 (2019)	現状値 平成30年 (2018)	現状値 － ベース値	達成度
成人	66.4%	70%以上	51.1%	(-15.3 ^{ポイント})	(×)



《参考・国 第3次食育推進基本計画》

◇朝食又は夕食を家族と一緒に食べる「共食」の回数

：2017年度 週10.5回 ⇒2020年度 目標値 週11回以上

データソース：平成29年度「食育に関する意識調査」（農林水産省）

◇地域等で共食したいと思う人が共食する割合

：2015年度 64.6% ⇒2020年度 目標値 70%以上

データソース：平成27年度「食育に関する意識調査」（内閣府）



《参考・国 健康日本21（第二次）》

◇共食の増加（食事を1人で食べる子どもの割合の減少）

：朝食 小学生 2014年度 11.3% ⇒2022年度 減少傾向へ

：朝食 中学生 2014年度 31.9% ⇒2022年度 減少傾向へ

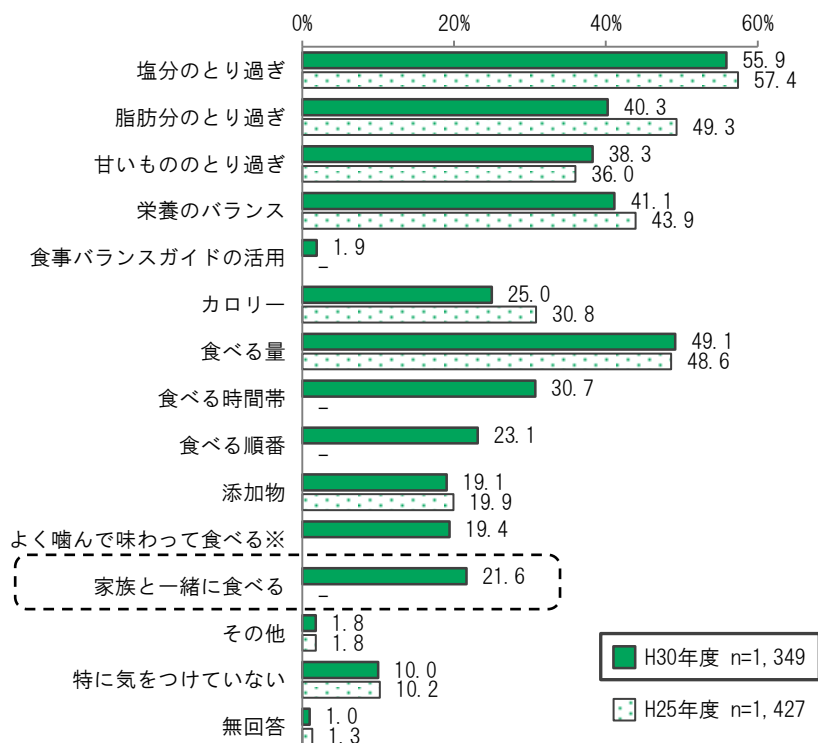
：夕食 小学生 2014年度 1.9% ⇒2022年度 減少傾向へ

：夕食 中学生 2014年度 7.1% ⇒2022年度 減少傾向へ

データソース：平成26年度「食事摂取基準を用いた食生活改善に資するエビデンスの構築に関する研究」

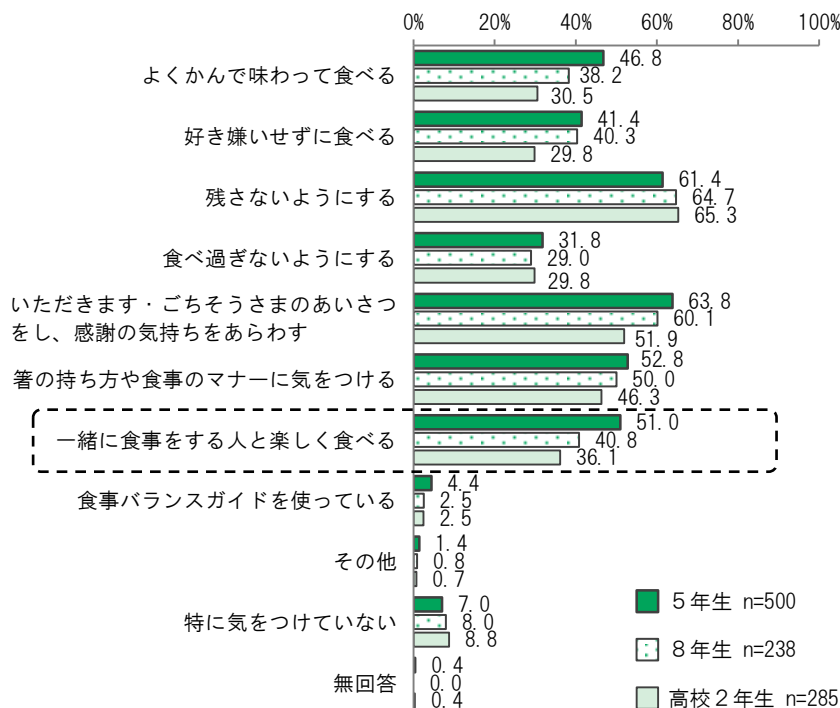
サ 食事を作る時や食べる時に気をつけていること

図表 食事を作る時または食べる時に気をつけていること（複数回答）【成人/経年比較】



食事を作る時または食べる時に気をつけていることは、「塩分のとり過ぎ」(55.9%)、「食べる量」(49.1%)の順となっています。「家族と一緒に食べる」ことに気をつけている成人は21.6%です。

図表 食事をする時に気を付けていること（複数回答）【児童・生徒/学年別経年比較】



食事をする時に「一緒に食事をする人と楽しく食べる」ことに気を付けている5年生は51.0%、8年生は40.8%、高校2年生は36.1%です。

調査結果からの課題

- ① 成人の約1割がやせ、約2割が肥満です。特に40歳代男性の約4割が肥満、20歳代女性の約3割がやせです。後期高齢者では男性の約1割、女性の約2割がやせの状況にあり低栄養が危惧されます。
- ② 朝ごはんを食べないことがある子どもは、5年生では1割を超え、8年生では2割弱、高校2年生は2割を超えています。
- ③ 野菜を1日に2回以上摂れていない成人は4割を超えています。
- ④ 塩分のとり過ぎに気をつけている成人は6割に満たない状況です。

対応策

1. 自分自身の適正体重を維持するための適切な食事量や、栄養バランスのとれた食事の摂取について知識や技術を普及します。
2. 「早寝早起き朝ごはん」のスローガンの普及や、朝食の大切さについての啓発のほか、朝ごはんレシピの提供など、より具体的な取組を行います。
3. それぞれのライフスタイルに合わせた食事のとり方など、個人に対応した支援を行います。
4. 食事バランスガイドを活用し、「主食・主菜・副菜」を組み合わせた食事のとり方や、「あと一品野菜を増やす」ためのレシピの提供など、野菜摂取量の増加に向けた取組が必要です。
5. 生活習慣病の予防や改善のために、減塩等に心がけた食生活を実践する人の割合を増やすため、ボランティア等と連携した啓発活動をすすめます。
6. 「共食」は、望ましい食生活の実践や生活習慣の定着をはじめ、精神的な豊かさや健康感をもたらすこととも関係しており、家庭や地域における共食をととした食育をすすめます。



市の取組方針

1. 食生活についての正しい知識や技術の普及に努めます。
2. 朝食の摂取を推進し(特に児童では)朝ごはんでは始まる食事リズムを定着します。
3. 適正な食事量やバランスのとれた食事の摂取を推進します。
4. 野菜の摂取や減塩に向けた取組をすすめます。
5. ライフスタイルの多様化に応じた食生活を支援します。
6. 家庭や地域における共食の推進に取り組みます。



市民の行動目標

1. 食についての正しい知識を身につけます。
2. 毎日朝食を食べ、食生活のリズムを整えます。
3. 主食・主菜・副菜をそろえたバランスの良い食事に関心、適正体重を維持します。
4. 野菜の摂取や減塩等に気をつけた食生活を実践します。
5. 家族や仲間とおいしく楽しく食べます。

① 身体活動・運動

② 食生活の基礎づくり

③ 歯と口腔の健康

④ 食の大切さを伝える活動

⑤ 食の安心・安全の確保

⑥ 休養・こころの健康

⑦ たばこ・アルコール

⑧ 食育を推進するための体制づくり

⑨ 医療と健康

⑩ 食文化の継承・食文化の継承・食文化の継承・食文化の継承・食文化の継承・食文化の継承・食文化の継承・食文化の継承・食文化の継承・食文化の継承

第2編 各 論

数値目標

2 食生活の基礎づくり

指標			ベース値 平成 25 年 (2013)	目標値 平成 31 年 (2019)	現状値 平成 30 年 (2018)	現状値 － ベース値	達成 度	目標値 令和 6 年 (2024)
肥満傾向者の割合 (肥そう度 20.1%以上の人の割合)		小学生 (5年生)	11.7%	10%以下	10.5%	-1.2 ^{ポイント}	△	10%以下
		中学生 (8年生)	9.7%	8%以下	10.0%	+0.3 ^{ポイント}	△	8%以下
BMI ≥25 の人の割合	20 歳代	男性	15.7%	14%以下	17.3%	+1.6 ^{ポイント}	△	14%以下
		女性	13.8%	12%以下	10.4%	-3.4 ^{ポイント}	◎	10%以下
	30 歳代	男性	18.8%	17%以下	31.2%	+12.4 ^{ポイント}	×	17%以下
		女性	12.0%	11%以下	16.1%	+4.1 ^{ポイント}	△	11%以下
	40 歳以上	男性	25.8%	20%以下	27.8%	+2.0 ^{ポイント}	△	20%以下
		女性	21.4%	17%以下	19.2%	-2.2 ^{ポイント}	△	17%以下
BMI <18.5 の人の割合	20 歳代	女性	18.8%	17%以下	29.9%	+11.1 ^{ポイント}	×	17%以下
	30 歳代	女性	19.4%	17%以下	18.4%	-1.0 ^{ポイント}	△	17%以下
	75 歳以上	男性	—	—	10.6%	—	—	10%以下
		女性	—	—	16.0%	—	—	15%以下
毎日朝食を食べる子どもの 割合		小学生 (5年生)	88.4%	100%	86.2%	-2.2 ^{ポイント}	△	100%
		中学生 (8年生)	80.0%	100%	83.6%	+3.6 ^{ポイント}	△	100%
		高校2年生	80.0%	100%	76.5%	-3.5 ^{ポイント}	△	100%
朝食欠食者の割合 (あまり食べない)	20 歳代	男性	13.7%	10%以下	13.5%	-0.2 ^{ポイント}	△	10%以下
		女性	13.8%	10%以下	13.4%	-0.4 ^{ポイント}	△	10%以下
	30 歳代	男性	17.4%	10%以下	14.3%	-3.1 ^{ポイント}	△	10%以下
		女性	9.3%	10%以下	6.9%	-2.4 ^{ポイント}	◎	5%以下
野菜を1日2回以上摂取する人の 割合		成人	58.8%	増加	56.2%	-2.6 ^{ポイント}	△	増加
栄養バランス等に配慮した 朝食をとっている人の割合		成人	50.3%	60%以上	44.6%	-5.7 ^{ポイント}	×	60%以上
栄養バランス等に配慮した 昼食をとっている人の割合		成人	45.1%	60%以上	42.1%	-3.0 ^{ポイント}	△	60%以上
栄養バランス等に配慮した 夕食をとっている人の割合		成人	68.5%	80%以上	65.6%	-2.9 ^{ポイント}	△	80%以上
メタボリックシンドローム（内 臓脂肪症候群）の予防や改善の ための適切な食事、運動等を継 続的に実践している人の割合		成人	69.3%	80%以上	65.1%	-4.2 ^{ポイント}	△	80%以上
減塩に気をつけている人の割合		成人	—	—	55.9%	—	—	60%以上
朝食又は夕食を家族と一緒に食 べる「共食」の回数の増加 (週10回以上の人の割合)		成人	66.4%	70%以上	51.1%	(-15.3 ^{ポイント})	(×)	70%以上
家族と一緒に食することに気をつ けている人の割合		成人	—	—	21.6%	—	—	30%以上

【目標達成をめざして】

	No.	具体的施策・事業	内 容	担当課	ライフステージ別						
					乳幼児期	学童期	思春期	青年期	壮年期	前期高齢期	後期高齢期
母子保健事業の推進	1	乳幼児健康診査、育児相談時における栄養相談	・ 4 か月児、1 歳 6 か月児、3 歳児健康診査、10 か月児育児相談及び赤ちゃん身体計測において栄養相談、指導を行います。	健康増進課	○						
	2	離乳食指導	・ 離乳食のすすめ方等についての相談・指導を行います。	健康増進課	○		○	○	○		
	3	マタニティ教室における栄養指導	・ 妊娠期における望ましい食生活の実践のため、栄養指導を行います。	健康増進課			○	○	○		
	4	妊婦及び子育て世代に対する支援	・ マタニティ教室、乳幼児健診や育児相談時に、母親に対しての栄養相談・指導を実施し、適正体重や健康美の大切さ等について伝えていきます。	健康増進課			○	○	○		
	5	子育てママの骨密度 Check！（骨粗しょう症検診）	・ 10 か月児育児相談対象児の母親を対象に骨密度検診を実施し、妊娠・授乳に伴う骨量の減少が懸念される時期に適した指導を行うことで、母親の健康増進及び疾病を予防します。	健康増進課			○	○	○		

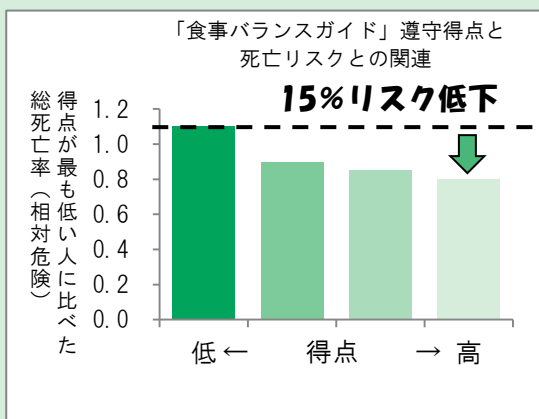
コラム

「栄養バランスに配慮した食事」には、こんないいことが！

バランスのよい食事は、長寿と関係しています！

栄養バランスのよい食習慣は、そうでない人と比べて……死亡のリスクが低くなることが報告されています。

右のグラフから、食事バランスガイドに添った食事をするのが、長寿につながる事が分かります。



「食育」ってどんないいことがあるの？（農林水産省）から

① 身体活動・運動

② 食生活の基礎づくり

③ 歯と口腔の健康

④ 食の大切さを伝える活動

⑤ 食の安心・安全の確保

⑥ 休養・こころの健康

⑦ たばこ・アルコール

⑧ 食育を推進するための体制づくり

⑨ 医療と健康

⑩ 食文化の継承・食文化の継承・食文化の継承

第2編 各 論

	No.	具体的施策・事業	内 容	担当課	ライフステージ別						
					乳幼児期	学童期	思春期	青年期	壮年期	前期高齢期	後期高齢期
子ども・学童期の食育推進	6	保育所・学校における朝食摂取の啓発・指導	・個別指導や連絡帳等を通じて、朝食をとることを啓発、指導します。 ・給食便りでの啓発の他、栄養教諭や栄養士等による学校訪問により、朝食摂取の啓発、指導を行います。	こども福祉課 学務課	○	○	○				
	7	食生活改善推進員による朝食摂取の啓発	・食生活改善推進員による「早寝早起き朝ごはん」の人形劇の実演等により、朝食摂取を啓発します。	健康増進課	○	○	○				
	8	バランスのとれた学校給食等の提供	・生きた教材として、栄養バランスのとれた給食を提供することにより健康的な食生活を実践することを啓発します。	こども福祉課 学務課	○	○	○				
	9	給食時学級訪問	・栄養士等が給食時に学校・保育所・幼稚園を訪問し、給食内容や食についての指導を行います。	こども福祉課 学務課	○	○	○				
	10	食育授業の実施	・栄養教諭等による食育の授業を実施し、児童生徒への食育を推進します。	指導課		○	○				
	11	児童や保護者を対象とした食に関する指導	・栄養教諭等による家庭教育学級、学校保健委員会等で食に関する講話を実施します。	指導課		○	○	○	○		
	12	親子料理教室等の開催	・栄養士、食生活改善推進員による「親子料理教室」や「親子の食育教室」等を開催します。	健康増進課		○	○	○	○		
	13	出張栄養相談	・栄養士が子育て支援センター等に出向き、栄養相談を行います。	健康増進課		○			○		



給食時学級訪問の様子

	No.	具体的施策・事業	内 容	担当課	ライフステージ別						
					乳幼児期	学童期	思春期	青年期	壮年期	前期高齢期	後期高齢期
生活習慣病の予防	14	栄養相談	・ 定期栄養相談（来所・出張）を実施し、適正体重の維持管理をはじめ、生活習慣病予防のための食生活についての相談・指導を実施します。 ・ 乳幼児期の栄養等、ライフステージに応じた健康づくりのための相談・指導を実施します。	健康増進課	○	○	○	○	○	○	○
	15	骨粗鬆症検診及び健診後における栄養相談	・ 骨粗鬆症検診時や健康診査後に栄養相談を行い、骨粗鬆症等の予防及び改善のための食事指導や、健診結果に基づいた相談・指導を行います。	健康増進課				○	○	○	○
	16	健康教育（出前講座等）	・ 出前講座等の健康教育時に、「食事バランスガイド」の活用による適正体重の維持管理や、生活習慣病予防について等、栄養教育を行います。	健康増進課				○	○	○	○
	17	ダイエットリーダーによる健康減量教室	・ 市民が減量に関する正しい知識を身につけるとともに、市民自ら指導者となる健康減量教室を展開することで、健康支援の輪を広げ、地域全体で健康意識の向上と健康増進を図ります。	健康増進課				○	○		
高齢者の食育推進	18	低栄養予防	・ 「介護予防事業」の実施や、出前講座等を通じ高齢者の低栄養を予防します。	健康増進課						○	○
	19	高齢者のための食育教室	・ 食生活改善推進員（食育推進高齢者グループ）による高齢者のための食育教室を開催します。	健康増進課					○	○	○
	20	出張栄養相談	・ 栄養士が高齢者施設へ出向き、栄養相談を実施し、高齢者の健康づくりを推進します。	健康増進課						○	○

① 身体活動・運動

② 食生活の基礎づくり

③ 歯と口腔の健康

④ 食の大切さを伝える活動

⑤ 食の安心・安全の確保

⑥ 休養・こころの健康

⑦ たばこ・アルコール

⑧ 食育を推進するための体制づくり

⑨ 医療と健康

⑩ 食文化の継承・地産地消

	No.	具体的施策・事業	内 容	担当課	ライフステージ別						
					乳幼児期	学童期	思春期	青年期	壮年期	前期高齢期	後期高齢期
男性の食育推進	21	家庭の生活セミナー料理編	・ 男性を対象とした料理講座を開催します。	市民活動課				○	○	○	○
	22	父と子の料理教室	・ 父親とその子どもを対象とした料理教室を開催します。	市民活動課		○		○	○		
	23	男性のための健康料理教室	・ 食生活改善推進員による男性料理教室を開催します。	健康増進課				○	○	○	○
	24	男性のための食育教室	・ 食生活改善推進員（食育推進男性グループ）による男性のための食育教室を開催します	健康増進課				○	○	○	○
	25	食生活改善推進員の養成及び育成	・ 食生活改善推進員（男性会員）の養成と育成を図り、男性の健康づくりを推進します。	健康増進課					○	○	○
食育推進	26	家庭での「共食」を通じた食育の推進	・ 望ましい食習慣の定着や家族と一緒に食卓を囲む「共食」の大切さの普及等家庭における食育を推進します。	健康増進課	○	○	○	○	○	○	○

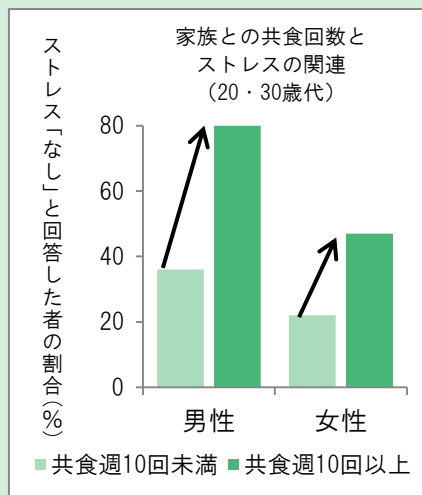
コラム

「共食をする」と、こんないいことが！

共食が多い人や孤食が少ない人は、そうでない人と比較して……

○自分が健康だと感じていることと関係しています。

- ・ 小学生を対象とした研究では、朝の疲労感や体の不調がなく、健康に関する自己評価が高いことが報告されています。
 - ・ 中学生を対象とした研究では、心の健康状態がよいことが報告されています。
 - ・ 成人や高齢者を対象とした研究では、ストレスがなかったり、自分が健康だと感じていることが報告されています。
- また、孤食が多い高齢者は、うつ傾向の者が多いことも報告されています。



「食育」ってどんないいことがあるの？（農林水産省）から

	No.	具体的施策・事業	内 容	担当課	ライフステージ別						
					乳幼児期	学童期	思春期	青年期	壮年期	前期高齢期	後期高齢期
地域の食育推進	27	食生活改善推進員活動の推進	・食生活改善推進員による地域（地区公民館等）での普及活動を推進します。 ・食育推進グループ（子ども・成人・高齢者・男性）による生涯を通じた食育を推進します。	健康増進課	○	○	○	○	○	○	○
	28	健康教育（出前講座等）	・家庭教育学級や高齢者クラブ等、地域のグループからの依頼により栄養士が出向き、栄養教育を実施します。	健康増進課	○	○	○	○	○	○	○
	29	子ども食堂事業	・地域の子ども達へ手作りの食事を提供し、家庭的な雰囲気のもと安心して過ごせる居場所を提供する事により、子ども同士やボランティア・地域住民などと交流の機会を作り、心身の健全育成の一助とします。	社会福祉協議会	○	○	○	○	○	○	○
	30	公民館講座等	・男の料理教室や健康料理教室等の講座を開催します。	文化生涯学習課				○	○	○	○



食生活改善推進員活動
男性のための食育教室（食育推進男性グループ）

- ① 身体活動・運動
- ② 食生活の基礎づくり
- ③ 歯と口腔の健康
- ④ 食の大切さを伝える活動
- ⑤ 食の安心・安全の確保
- ⑥ 休養・こころの健康
- ⑦ たばこ・アルコール
- ⑧ 食育を推進するための体制づくり
- ⑨ 医療と健康
- ⑩ 食文化の継承・地産地消

3 歯と口腔の健康

歯と口腔の健康は、生涯を通じて自分の歯で食べることを可能にし、肥満や糖尿病など生活習慣病の予防につながるなど、身体の健康を保持増進する重要な要素です。また、食事を美味しく味わう、会話を楽しむなど、生活の質の向上にも大きく寄与しています。

むし歯及び歯周疾患を予防し、摂食機能障害等のない健康な状態を生涯にわたり維持することができるような取組が必要です。



日本歯科医師会 PRキャラクター
よ坊さん（茨城県）

コラム

めざそう！「8020・6424」

「8020（ハチマルニイマル）」とは

「80歳で20本以上の歯を保とう」という意味です。20本の歯があると、たいいていのものが噛めると言われていますので、「生涯自分の歯で噛む」ことをめざします。

「6424（ロクヨンニイヨン）」とは

「64歳で24本以上の歯を持つ」と「むし歯にしない」の2つの意味を持つ茨城県独自のキャッチフレーズです。

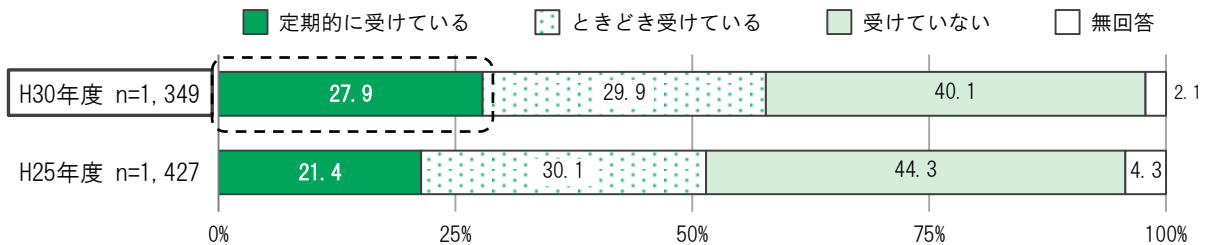
生涯自分の歯で食べ、豊かな生活を送るためには、歯と口腔の健康が大切です。

課題

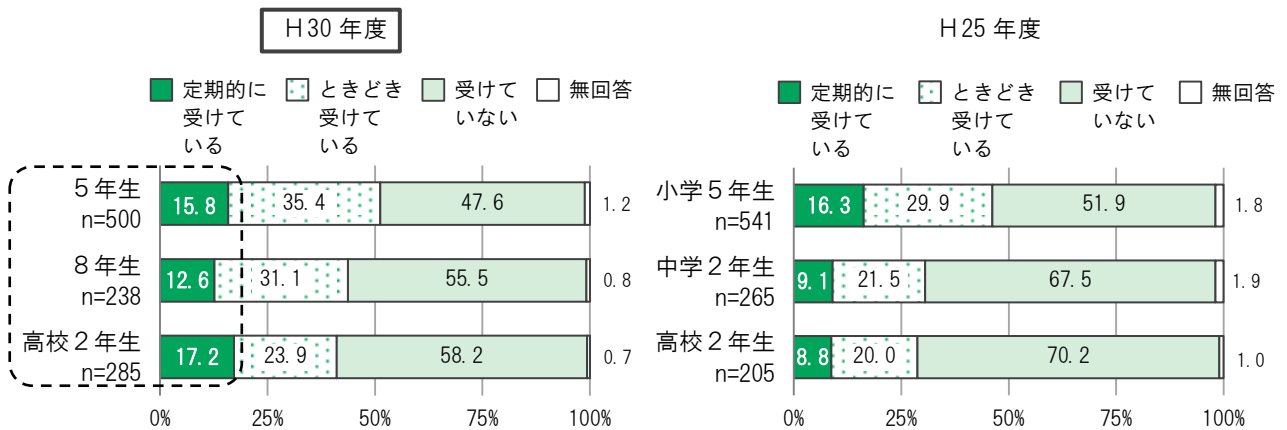
- ・ 歯の健診を定期的に受けている人の割合が低いです。

ア 定期的に歯科健診を受けている人の割合

図表 定期的な歯科健診【成人/経年比較】



図表 定期的な歯科健診【児童・生徒/学年別経年比較】



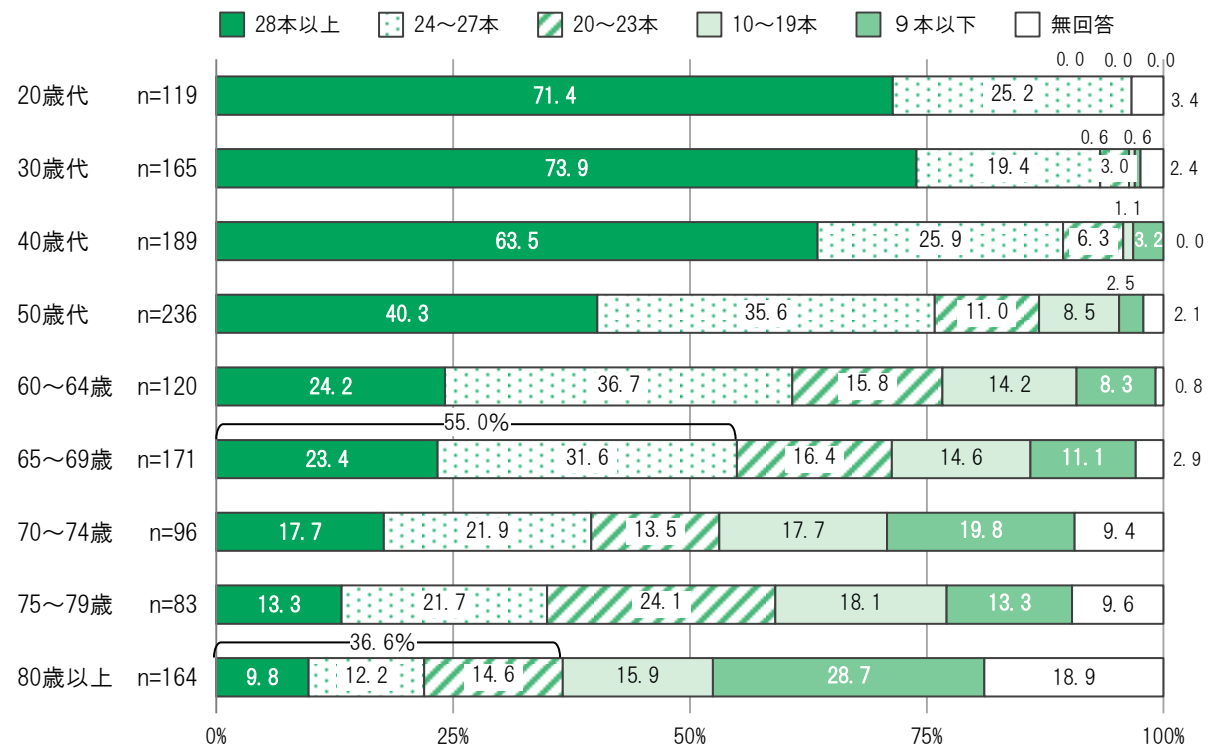
定期的な歯科健診を受けている割合は、成人が27.9%、高校2年生が17.2%で、平成25年度調査と比べると高くなっているものの、児童・生徒は1割台で、依然として低い状況にあります。



第2編 各 論

イ 年齢別の歯の本数について

図表 歯の本数【成人/年齢階級別】



年齢階級別に見た歯の状況は 65～69 歳で 24 本以上の歯を保っている人が全体の 55.0%で、平成 25 年度調査 (47.6%) と比べると高くなっていますが、目標値の 70% と比べると低くなっています。80 歳以上で 20 本以上の歯を保っている人の割合は 36.6% で、目標値の 40% と比べると低くなっています。



《参考・国 健康日本 21 (第二次)》

- ◇80 歳で 20 歯以上の自分の歯を有する者の割合の増加
：2016 年度 51.2% ⇒2022 年度 目標値 60%
- ◇60 歳で 24 歯以上の自分の歯を有する者の割合の増加
：2016 年度 74.4% ⇒2022 年度 目標値 80%
- ◇40 歳で喪失歯のない者の割合の増加
：2016 年度 73.4% ⇒2022 年度 目標値 75%

データソース：平成 28 年「歯科疾患実態調査」(厚生労働省)



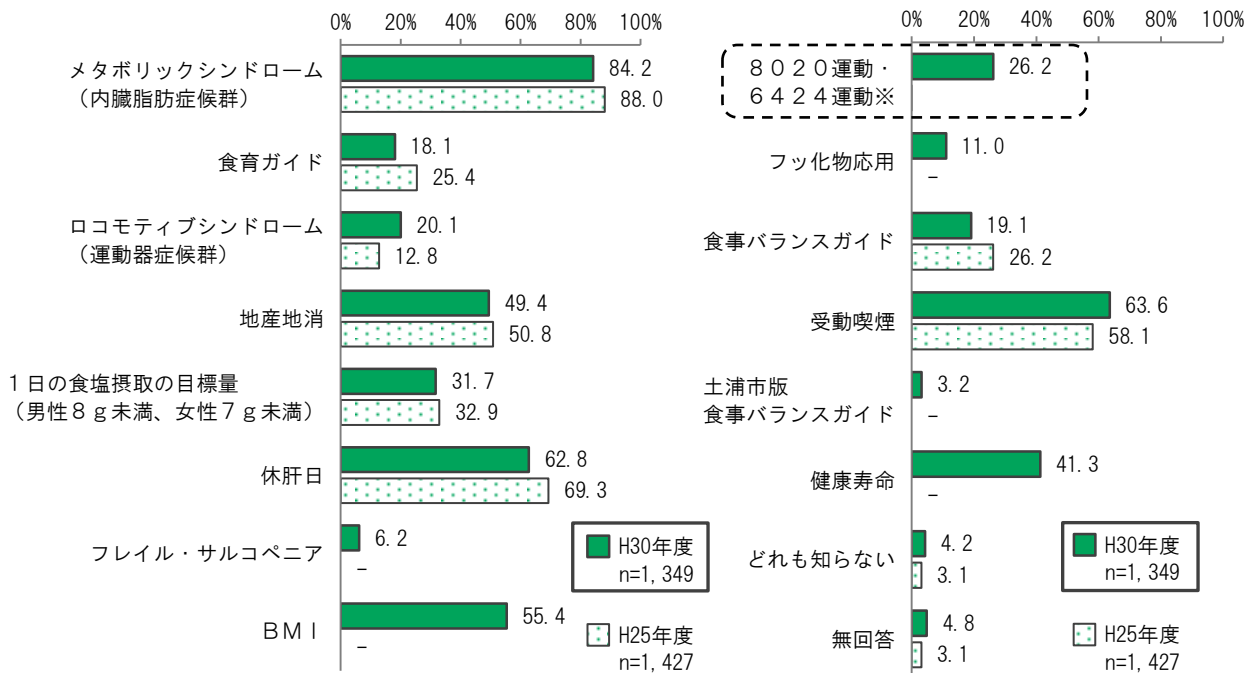
《参考・県 第3次健康いばらき 21 プラン》

- ◇80 歳で 20 本以上の自分の歯を持つ者の増加
：2015 年度 41.0% ⇒2023 年度 目標値 50%
- ◇64 歳で 24 本以上の自分の歯を持つ者の増加
：2015 年度 56.4% ⇒2023 年度 目標値 65%
- ◇40 歳で喪失歯のない者の割合の増加
：2015 年度 78.2% ⇒2023 年度 目標値 80%

データソース：平成 27 年「県民歯科保健基礎調査」

ウ 8020・6424運動の認知度

図表 健康に関して知っているもの（複数回答）【成人/経年比較】

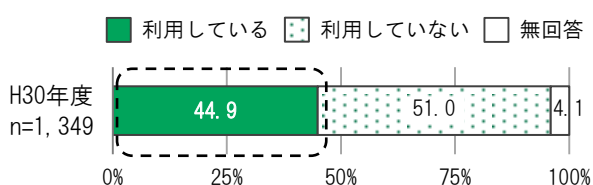


※平成25年度は「8020運動」36.0%、「6424運動」8.3%

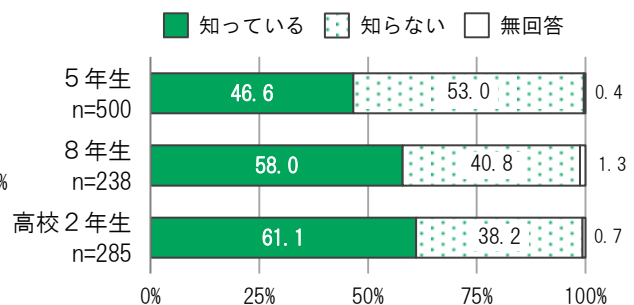
健康に関する認知度は、「8020運動・6424運動」が26.2%となっています。

エ フッ化物応用の認知度と清掃方法

図表 フッ化物の利用【成人】

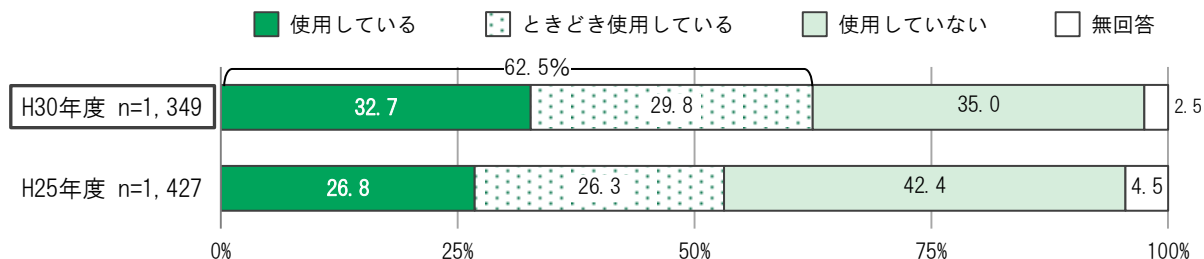


図表 フッ化物のむし歯予防について【児童・生徒/学年別】

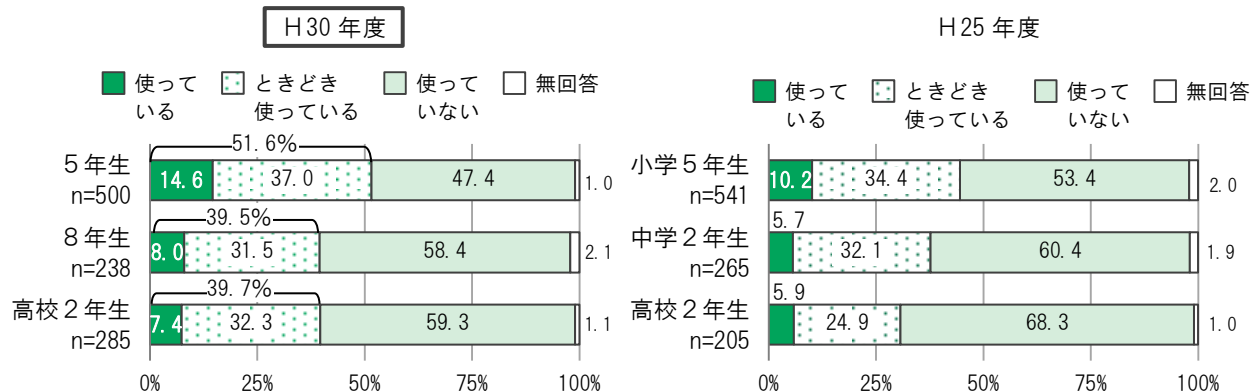


むし歯予防対策としてのフッ化物については成人の44.9%が利用しており、またフッ化物応用がむし歯予防によいことを知っている割合は5年生が約5割、8年生・高校2年生が約6割となっています。

図表 歯間ブラシ等の使用【成人/経年比較】



図表 歯間清掃用具の使用【児童・生徒/学年別経年比較】



歯間清掃用具を使用している人は成人で約6割、5年生が約5割、8年生・高校2年生が約4割となっており、いずれも平成25年度調査より高くなっています。

コラム

フッ化物応用について

むし歯予防には、歯みがきと規則正しい食事に加え、フッ化物応用（フッ化物の歯面塗布、フッ化物配合の歯みがき剤の使用、フッ化物洗口液でのうがい）が効果的です。

フッ化物のむし歯予防効果

- 1 歯質強化 エナメル質の結晶を強くし、むし歯になりにくくします。
- 2 再石灰化 むし歯にならなかった歯の表面を修復し、進行を抑えます。
- 3 むし歯菌の活動の抑制 むし歯菌が歯を溶かす活動を抑えます。

フッ化物の応用方法と予防率

種類	予防率
フッ化物配合歯みがき剤	約 20-30%
フッ化物スプレー	約 10-30%
フッ化物配合ジェル	約 30-40%
フッ化物歯面塗布	約 30-40%
シーラント	約 60%
フッ化物洗口	約 50-80%

※未就学のお子様はフッ化物のとりすぎに注意しましょう。
くわしくは、かかりつけ歯科医にご相談ください。



調査結果からの課題

- ① 歯の健診を定期的に受けている人の割合が低いです。
- ② 6424・8020を実現している人の割合が国・県より低いです。

対応策

1. 定期的に歯科健診を受診するメリットの周知啓発をします。
2. 歯科口腔保健の目標である8020の実現のためには若い頃からの虫歯や歯周疾患予防の取組をすすめます。
3. むし歯予防のため、歯磨きや甘味食品・飲料の適正摂取とフッ化物応用（フッ化物配合歯磨剤、フッ化物洗口など）をあわせて推進します。
4. 喫煙が歯周疾患を悪化させる要因となることの普及啓発をします。



市の取組方針

1. 成人の歯周疾患検診や妊婦歯科健診を実施します。
2. むし歯予防対策として、フッ化物応用を推進します。
3. 歯周疾患予防についての正しい知識を普及し、高齢になってもおいしく食べられるよう口腔機能や環境を整え、オーラルフレイルを予防していきます。



市民の行動目標

1. むし歯、歯周疾患予防について正しい知識を持ち、実践する力を身につけます。
2. かかりつけ歯科医を持ち、定期的な歯科健診や歯石除去を受けます。
3. 80歳で自分の歯を20本以上維持することをめざします。

コラム

オーラルフレイル

オーラルフレイルとは、オーラル（口腔）のフレイル（虚弱）という意味で、高齢になって、口腔の筋肉や活力が衰え、歯・口の機能が虚弱になることです。

オーラルフレイルの始まりは、滑舌低下、食べこぼし、わずかなむせ、噛めない食品が増えるなどの些細な症状ですが、放っておくと口腔機能の衰え、食欲の低下、さらには全身の機能低下へとつながります。早めに気づき、かかりつけ歯科医に相談するなど適切な対応をすることが大切です。

① 身体活動・運動

② 食生活の基礎づくり

③ 歯と口腔の健康

④ 食の大切さを伝える活動

⑤ 食の安心・安全の確保

⑥ 休養・こころの健康

⑦ たばこ・アルコール

⑧ 食育を推進するための体制づくり

⑨ 医療と健康

⑩ 食文化の継承・地産地消

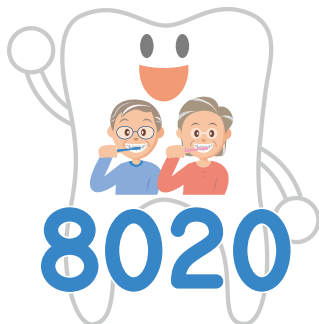
数値目標

3 歯と口腔の健康

指標		ベース値 平成 25 年 (2013)	目標値 平成 31 年 (2019)	現状値 平成 30 年 (2018)	現状値 － ベース値	達 成 度	目標値 令和 6 年 (2024)
むし歯のない3歳児の割合		80.6%	85%	87.5%	+6.9 ^{ポイント}	◎	90%
むし歯のない児童・ 生徒の割合	小学生 (5年生)	51.6%	増加	54.8%	+3.2 ^{ポイント}	△	60%
	中学生 (8年生)	54.7%	増加	55.4%	+0.7 ^{ポイント}	△	60%
定期的に歯の健診を 受けている人の割合	小学生 (5年生)	16.3%	30%	15.8%	-0.5 ^{ポイント}	△	30%
	中学生 (8年生)	9.1%	30%	12.6%	+3.5 ^{ポイント}	△	30%
	高校2年生	8.8%	30%	17.2%	+8.4 ^{ポイント}	○	30%
	成人	21.4%	30%	27.9%	+6.5 ^{ポイント}	○	30%
自分の歯を持つ人の 割合	64歳で 24本以上	65～69歳で 47.6%	64歳で 70%	65～69歳で 55.0%	+7.4 ^{ポイント}	○	60%
	80歳で 20本以上	75歳以上で 34.1%	80歳で40%	80歳以上で 36.6%	(+2.5 ^{ポイント})	(△)	40%



おやこの歯科健康診査



3歳児健康診査時のブラッシング指導

【目標達成をめざして】

	No.	具体的施策・事業	内 容	担当課	ライフステージ別						
					乳幼児期	学童期	思春期	青年期	壮年期	前期高齢期	後期高齢期
むし歯予防・歯周疾患予防の推進・歯の定期健診の推進	1	マタニティ歯科健康診査	・妊娠中に歯科健康診査を実施し、口腔内の観察を行うことにより、口腔衛生の向上を図ります。	健康増進課 歯科医師会			○	○			
	2	1歳6か月児健康診査 おやこの歯科健康診査 3歳児健康診査	・幼児の口腔内の環境を整えるとともに、乳歯等口腔諸器官の健全な発達を促すために歯の健康診査を行い、健康の保持増進を図ります。	健康増進課 歯科医師会	○		○	○	○		
	3	フッ化物洗口普及事業	・幼児期のむし歯予防として、市内保育所・幼稚園におけるフッ化物洗口の取組を推進します。	健康増進課 こども福祉課	○						
	4	歯と口の健康週間	・歯と口の健康について正しい知識を児童・生徒に普及啓発するとともに、歯科疾患の予防に関する適切な習慣の定着を図り、併せてその早期発見・早期治療をすることにより、歯の健康寿命を延ばします。	学 務 課		○	○				
	5	40歳誕生日歯科健康診査	・40歳の節目年齢に歯科健診を受けることにより、歯科に関する健康意識の高揚を図り、歯周疾患等の予防・早期発見を行います。	健康増進課 歯科医師会					○		
口腔機能向上の推進	6	土浦市健康まつり	・幼児の歯科健診とフッ素塗布を行う「歯と健康コーナー」及び土浦市歯科医師会が口腔チェックを行う「歯科コーナー」等を開設し、歯科健康意識の高揚を図ります。	健康増進課 歯科医師会	○	○	○	○	○	○	○
	7	歯科健康教室	・市民が生涯自分の歯を保ち、食事や会話を楽しみ、健康でいきいき生活できるよう、土浦市歯科医師会が地域の公民館等で歯科健康教室を開催します。	健康増進課 歯科医師会	○	○	○	○	○	○	○
	8	介護予防事業	・高齢者の虚弱化（フレイル）予防の啓発を目的とし、運動指導と併せて口腔ケア、低栄養改善に関する啓発、実践指導を行います。	高齢福祉課 健康増進課						○	○

① 身体活動・運動

② 食生活の基礎づくり

③ 歯と口腔の健康

④ 食の大切さを伝える活動

⑤ 食の安心・安全の確保

⑥ 休養・こころの健康

⑦ たばこ・アルコール

⑧ 食育を推進するための体制づくり

⑨ 医療と健康

⑩ 食文化の継承・食文化の継承・食文化の継承

4 食の大切さを伝える活動

家庭・学校・保育所等での様々な機会を通じ、食料の生産から消費に至るまでの食に関する体験活動を行うとともに、食に関わる人々との交流を図り、食に対する理解と感謝の念を深めていくことが必要です。

また、私たち一人ひとりが、「もったいない」を意識して行動を取ることも、食育の極めて重要な要素です。食品ロスの削減に向け、食材を無駄にしないレシピの工夫をはじめとした環境に配慮した食生活の推進や、環境教育の推進などを通し、「食の大切さを伝える活動」をすすめていきます。



コラム

食品ロスをなくそう！

食品ロスとは？ 食べられるのに捨てられている食品のことです。

日本では、年間 2,759 万トン(※)の食品廃棄物等が出されています。

このうち、「食品ロス」は約 643 万トン(※)。これは、世界で飢餓に苦しむ人々に向けた世界の食料援助量（平成 29 年で年間約 380 万トン）の 1.7 倍に相当します。

（※農林水産省及び環境省「平成 28 年度推計」）



日本の
食品ロス量



世界の
食糧援助量



食品ロスを減らすためにわたしたちにできること



- 食料は必要な分だけ買う
- 食べ残しをしない
- あまった食材のリメイク（活用）
- 消費期限・賞味期限を正しく理解



わたしにもできるわ！

レシピ紹介…「消費者庁のキッチン」
（Cookpad 消費者庁公式ページ）



給食センターでは、無駄な食べ残しを減らすため、給食の残食調査を行っています。

市では、食品ロス削減のため、様々な情報を発信しています。
（詳しくは土浦市ホームページ検索）

食品ロス 土浦市

検索

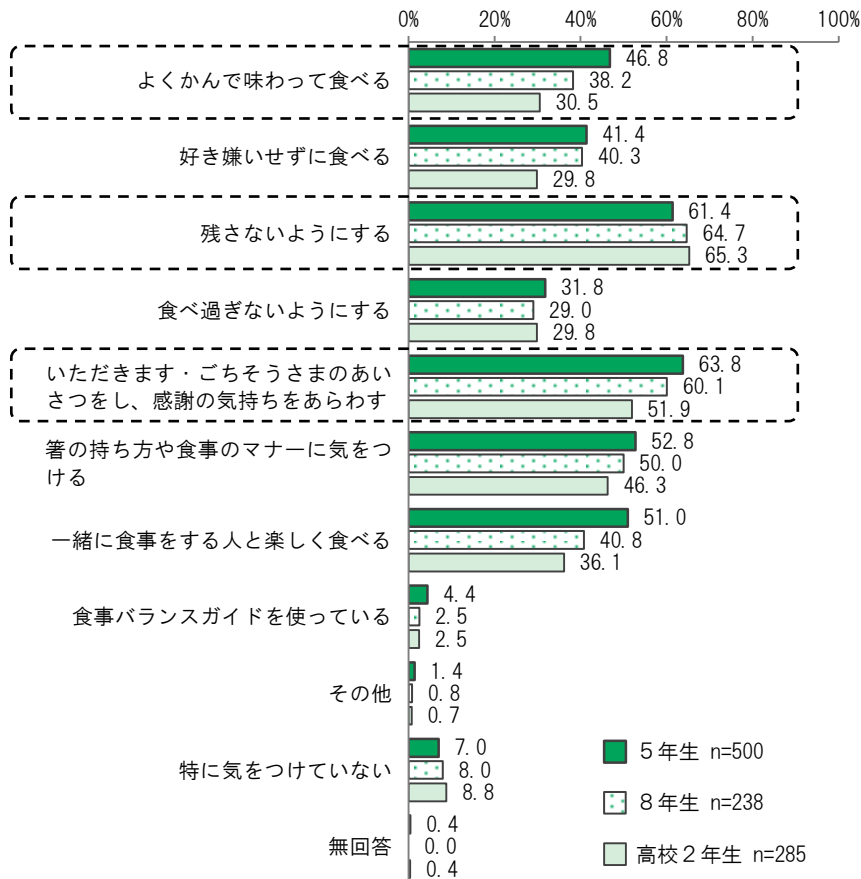


課題

- ・残さないように気をつけている児童・生徒は約6割、食べ物の無駄をなくすために心がけている成人は8割を超えています。

ア 食事をとるときに気をつけていること

図表 食事をとるときに気をつけていること（複数回答）【児童・生徒/学年別】



食事をとるときに「よくかんで味わって食べる」児童・生徒は5年生が46.8%、8年生が38.2%、高校2年生が30.5%となっています。「いただきます・ごちそうさまのあいさつをし、感謝の気持ちをあらわす」児童・生徒は5年生が63.8%、8年生が60.1%、高校2年生が51.9%となっています。「残さないようにする」は全ての児童・生徒で6割以上となっています。



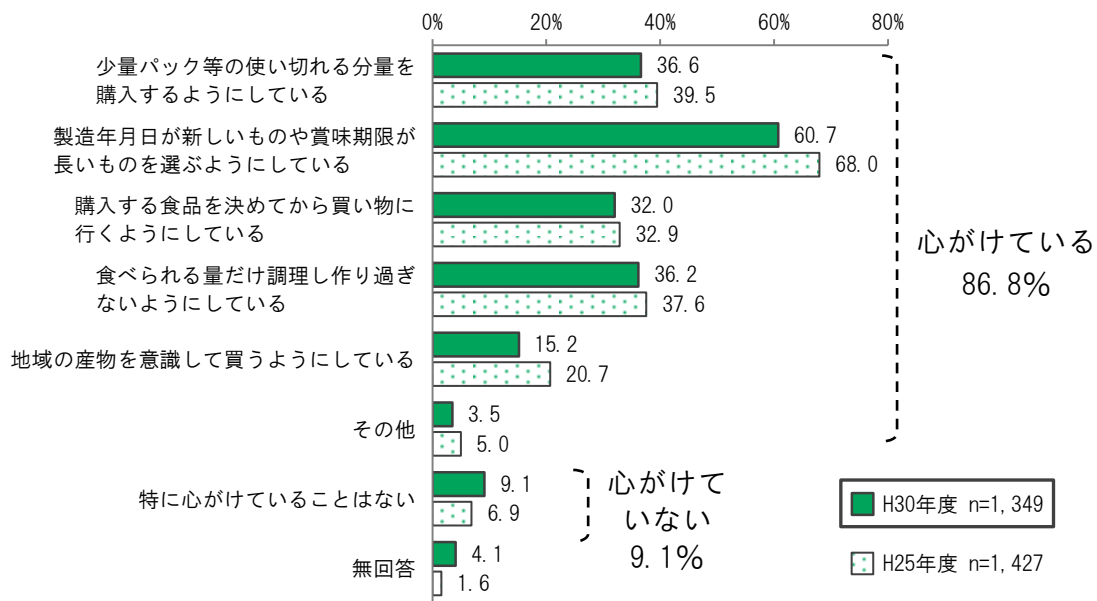
◆図表 食事を残さないように気をつけている児童・生徒の割合

	ベース値 平成25年 (2013)	目標値 平成31年 (2019)	現状値 平成30年 (2018)	現状値 － ベース値	達成度
小学生 (5年生)	56.6%	70%以上	61.4%	+4.8ポイント	△
中学生 (8年生)	56.2%	70%以上	64.7%	+8.5ポイント	○

第2編 各 論

イ 食べ物の無駄を少なくするために心がけていること

図表 食べ物の無駄を少なくするために心がけていること（複数回答）【成人/経年比較】



図表 その他の主な内容

単位：件

その他の主な内容	件数
冷凍保存	10
残さず食べる	8
調理法などを工夫する	4

食べ物の無駄を少なくするために特に心がけていることがない成人は、約1割となっています。



◆図表 1人1日当たりのごみの量とリサイクル率

指標	ベース値 平成25年 (2013)	目標値 平成31年 (2019)	現状値 平成30年 (2018)	現状値 － ベース値	達成度
ごみの量※	797g/人・日	683g/人・日	717g/人・日	-80グラム	○
リサイクル率	12.0%	24%	21.6%	+9.6ポイント	○

※家庭から排出されたごみの量（事業系ごみを除く。）



《参考・国 第3次食育推進基本計画》

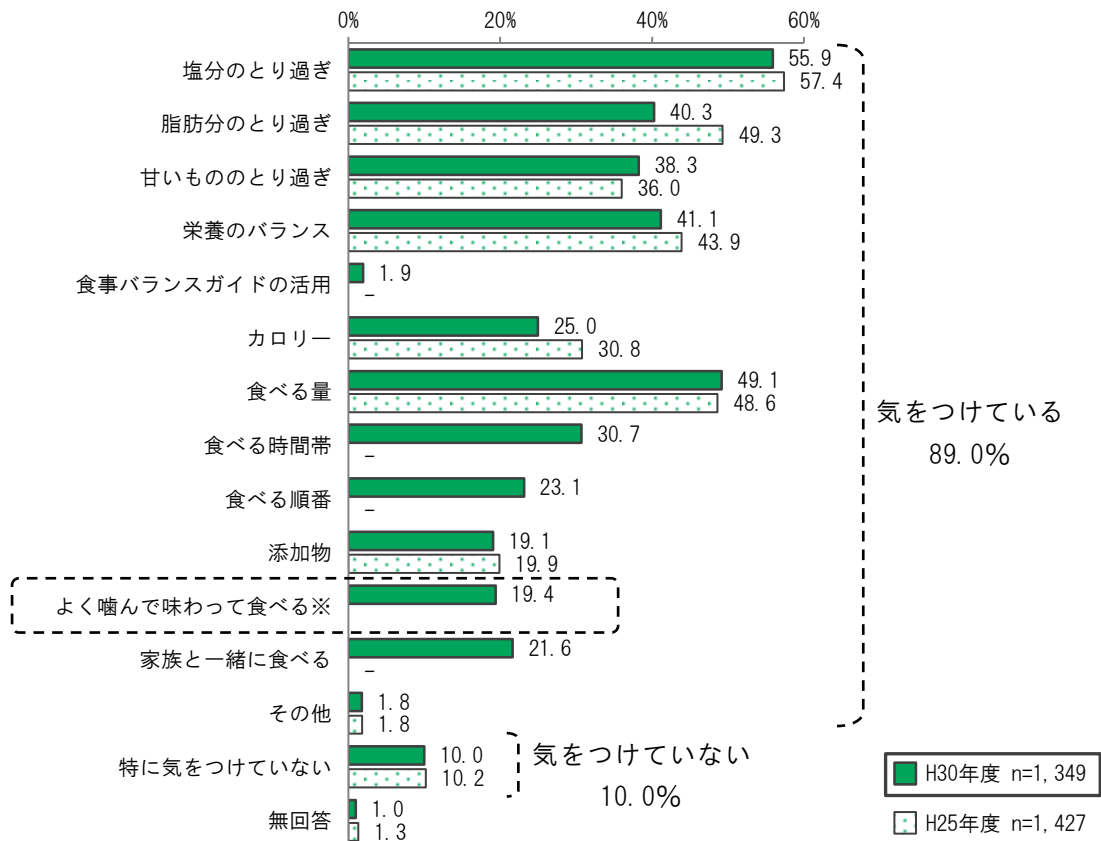
◇食品ロス削減のために何らかの行動をしている国民の割合（食品ロスという問題を知っている人で、食品ロスを軽減するために取り組んでいることがある人の割合）

：2017年度 71.8% ⇒2020年度 目標値 80%以上

データソース：平成29年度「消費者の意識に関する調査」（消費者庁）

ウ 食事を作る時や食べる時に気をつけていること

図表 食事を作る時または食べる時に気をつけていること（複数回答）【成人/経年比較】



食事を作る時または食べる時に気をつけていることがある成人は約9割で、その内容は「塩分のとり過ぎ」が55.9%と最も高くなっています。一方、「よく噛んで味わって食べる」は19.4%と2割に満たない状況です。



◆図表 よく噛んで味わって食べるなどの食べ方に関心のある人（「特に気をつけていない」以外の項目を1つでも選んだ人）の割合

	ベース値 平成25年 (2013)	目標値 平成31年 (2019)	現状値 平成30年 (2018)	現状値 － ベース値	達成度
成人	88.5%	90%以上	89.0%	+0.5ポイント	△



＜参考・国 第3次食育推進基本計画＞

◇ゆっくりよく噛んで食べる国民の割合（「ゆっくりよく噛んで食べている」「どちらかといえばゆっくりよく噛んで食べている」）

：2017年度 50.2% ⇒2020年度 目標値 55%以上

データソース：平成29年度「食育に関する意識調査」（農林水産省）



＜参考・県 第3次健康いばらき21プラン＞

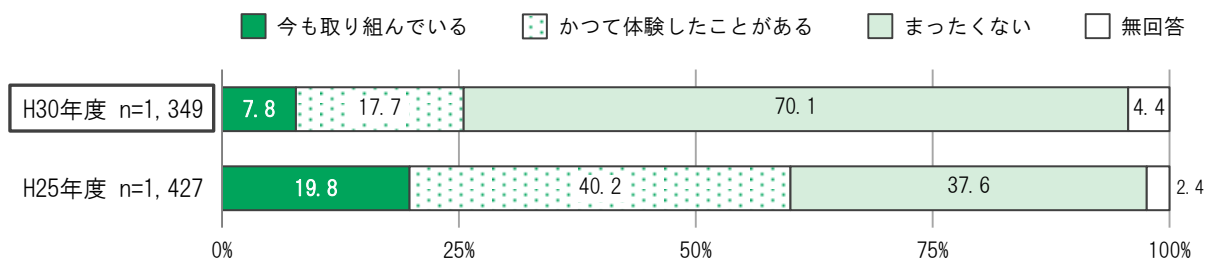
◇ゆっくりよく噛んで食べる者の増加

：2016年度 44.7% ⇒2023年度 目標値 55%

データソース：平成28年「総合がん対策モニタリング調査」

工 農林漁業体験

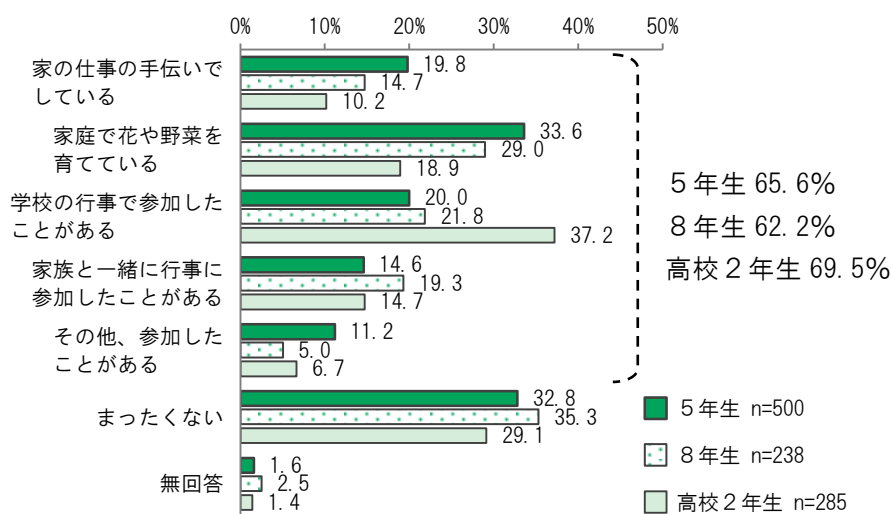
図表 農林漁業体験【成人/経年比較】



注：平成 25 年度調査の設問は「あなたは種まきや収穫など農林漁業体験をしたことがありますか。」

農林漁業体験について、「まったくくない」は 70.1% となっています。

図表 種まきや収穫等の体験（複数回答）【児童・生徒/学年別】



種まきや収穫等の体験について、何らかの体験がある児童・生徒は 6 割を超えています。



◆図表 農林漁業体験をしたことがある（「今も取り組んでいる」又は「かつて体験したことがある」）人の割合

	ベース値 平成 25 年 (2013)	目標値 平成 31 年 (2019)	現状値 平成 30 年 (2018)	現状値 － ベース値	達成度
成人	60.0%	70%以上	25.5%	(-34.5 ^{ポイント})	(×)



《参考・国 第3次食育推進基本計画》

◇農林漁業体験を経験した国民（世帯）の割合

：2017 年度 36.3% ⇒2020 年度 目標値 40%以上

データソース：平成 29 年度「食生活及び農林漁業体験に関する調査」（農林水産省）

調査結果からの課題

- ① 残さないように気をつけている児童・生徒は6割、食べ物の無駄をなくすために心がけている成人は約8割です。また、「いただきます」などのあいさつができる児童・生徒は約6割です。

対応策

1. 「もったいない」という精神で、食事ができることに感謝の念を持つことは、食育の極めて重要な要素であることから、食品ロスの削減に向け、環境に配慮した食生活の推進や環境教育の推進など、「食の大切さを伝える活動」を展開していきます。
2. 農林漁業体験等の食料の生産から消費等に至るまでの食に関する様々な体験活動を行うとともに、食に関わる人々との交流を図ることで、食に関する理解や感謝の気持ちを実感できるような食育を推進します。



市の取組方針

1. 環境への配慮や、食の大切さを伝え、食品ロスの削減に向けた取組をすすめます。
2. 食の生産者と触れ合う機会や体験活動を通して、食に関する感謝の気持ちを育てます。



市民の行動目標

1. 農林漁業体験の実践により、生産者との交流等を促進します。
2. 食品ロスの削減に取り組みます。
3. 食に関する感謝の気持ちを持ちます。

コラム

栽培体験で伝える土浦の食の恵み

市立の小中学校・幼稚園では、地場産野菜を積極的に活用した給食が提供されています。また、保育所でも野菜作り体験が行われる等、「土浦の食の恵み」は子どもたちにも伝えられています。



① 身体活動・運動

② 食生活の基礎づくり

③ 歯と口腔の健康

④ 食の大切さを伝える活動

⑤ 食の安心・安全の確保

⑥ 休養・こころの健康

⑦ たばこ・アルコール

⑧ 食育を推進するための体制づくり

⑨ 医療と健康

⑩ 食文化の継承・地産地消

数値目標

4 食の大切さを伝える活動

指標		ベース値 平成 25 年 (2013)	目標値 平成 31 年 (2019)	現状値 平成 30 年 (2018)	現状値 － ベース値	達 成 度	目標値 令和 6 年 (2024)
残さないように気をつけている 子どもの割合	小学生 (5 年生)	56.6%	70%以上	61.4%	+4.8 ^{ポイント}	△	70%以上
	中学生 (8 年生)	56.2%	70%以上	64.7%	+8.5 ^{ポイント}	○	70%以上
農林漁業体験をした人の割合	成人	60.0%	70%以上	25.5%	(-34.5 ^{ポイント})	(×)	70%以上
よく噛んで味わって食べるなどの 食べ方に関心のある人の割合	成人	88.5%	90%以上	89.0%	+0.5 ^{ポイント}	△	90%以上
1 人 1 日当たりのごみの量 ^{※1}		797g/人・日	683g/人・日	717g/人・日	-80 ^{グラム}	○	637g/ 人・日
リサイクル率 ^{※2}		12.0%	24%	21.6%	+9.6 ^{ポイント}	○	25.8%
食品ロスの削減のために取り組んでいる人 の割合		—	—	86.6%	—	—	90%以上

※1 家庭から排出されたごみの量（事業系ごみを除く）

1 人 1 日当たりのごみの量（g/人/日）は総排出量を総人口×365 日又は 366 日でそれぞれ除した値

※2 リサイクル率＝ごみ資源化量÷家庭系ごみの総排出量×100

コラム

「よく噛んで味わう」と、こんないいことが！



食を通して健康寿命を延伸するためには、その基盤となる小児期から高齢期に至るまで食べる器官である口腔の健康と関連させて食育を推進していくことが重要です。

噛むことの効用 『ひみこの歯がいーぜ』

- ひ 肥満予防
- み 味覚の発達
- こ 言葉の発音がはっきり
- の 脳の発達
- は 歯の病気を防ぐ
- が がん予防
- いー 胃腸の働きを促進
- ぜ 全身の体力向上と全力投球

（8020 推進財団）

【目標達成をめざして】

	No.	具体的施策・事業	内 容	担当課	ライフステージ別						
					乳幼児期	学童期	思春期	青年期	壮年期	前期高齢期	後期高齢期
消費者と生産者の交流促進・農業体験等	1	土浦「常陸秋そば」オーナー制度 市民農園制度	・農作物の栽培、農業体験のできる機会を設けるため「そばオーナー制度」を実施します。 ・農作物の栽培等、農業体験ができる機会を設け、身近に農業を感じてもらえるよう「市民農園」を設けます。	農林水産課 農 業 公 社	○	○	○	○	○	○	○
	2	土浦市産業祭（商工祭）	・生産者、販売業者と消費者の交流を深めることを目的として産業祭を開催します。	商工観光課	○	○	○	○	○	○	○
	3	土浦市「小町の館」田植え体験講座	・農業体験のできる機会を設けるため、小町の館にある田んぼで田植えと稲刈りの体験講座を開催します。	商工観光課 農 業 公 社	○	○	○	○	○	○	○
環境に配慮した食生活の推進	4	環境教育推進事業	・エネルギーの大切さや環境の大切さを体感しながら学ぶことにより児童生徒が主体的に環境保全に取り組む意識を高めます。	指 導 課		○	○				
	5	ごみの減量と食品リサイクルの推進	・食品由来のごみを減らし、また、ごみの分別収集の徹底や、廃油のリサイクル、生ごみのたい肥化等の食品リサイクルを推進します。	環境衛生課		○	○	○	○	○	○
食の大切さを伝える活動の推進	6	調理体験 野菜の栽培体験	・食に対する関心や感謝の気持ちを育てることを目的に、各保育所において調理体験や野菜の栽培体験を行います。	こ ども 福 祉 課	○						
	7	学校給食による食の大切さを伝える活動	・給食の残食調査を実施し、結果を各学校へ周知すると共に、給食メッセージ等で食の大切さや感謝の念を伝え、無駄な給食の食べ残しが減らせるように啓発します。 ・栄養士等が給食時に各学校や幼稚園を訪問し、好き嫌いせずに食べることや、よく噛んで味わって食べることの大切さについて伝えます。	学 務 課	○	○	○				
歯科保健分野との連携	8	「噛ミング 30」（カミングサンマル）の普及・啓発	・豊かな食生活を送るためには、十分な口腔機能の発達や維持を目的に一口30回以上噛むことをめざした「噛ミング30（カミングサンマル）」の普及・啓発を行います。	健康増進課	○	○	○	○	○	○	○

① 身体活動・運動

② 食生活の基礎づくり

③ 歯と口腔の健康

④ 食の大切さを伝える活動

⑤ 食の安心・安全の確保

⑥ 休養・こころの健康

⑦ たばこ・アルコール

⑧ 食育を推進するための体制づくり

⑨ 医療と健康

⑩ 食文化の継承・地産地消



5 食の安心・安全の確保

食品の安全性の確保は、食の基本であり、食を正しく選択していく力が必要です。このため、食品の安全な取り扱い方や食品の選び方、調理の仕方等、食品の安全性に関する基礎的な知識をもっていることが重要です。



食生活改善推進員協議会食品衛生研修会

コラム

消費期限と賞味期限を確かめましょう！

お店で買った食品には、安全においしく食べられる期間があり、袋や容器に「消費期限」か「賞味期限」のどちらかが表示されています。

○消費期限（安全に食べられる期限）

袋や容器を開けないままで、書かれた保存方法を守って保存していた場合に、この「年月日」まで「安全に食べられる期間」のこと。お弁当、サンドイッチ、生めん、ケーキなど、いたみやすい食品に表示されています。

○賞味期限（おいしく食べることができる期間）

袋や容器を開けないままで、書かれた保存方法を守って保存していた場合に、この「年月日」（作ってから3か月以上もつものは「年月」で表示することもあります）まで「品質が変わらずにおいしく食べられる期間」のこと。スナック菓子、カップめん、チーズ、缶詰、ペットボトル飲料など、消費期限に比べ、いたみにくい食品に表示されています。この期限を過ぎても、すぐに食べられなくなるわけではありません。

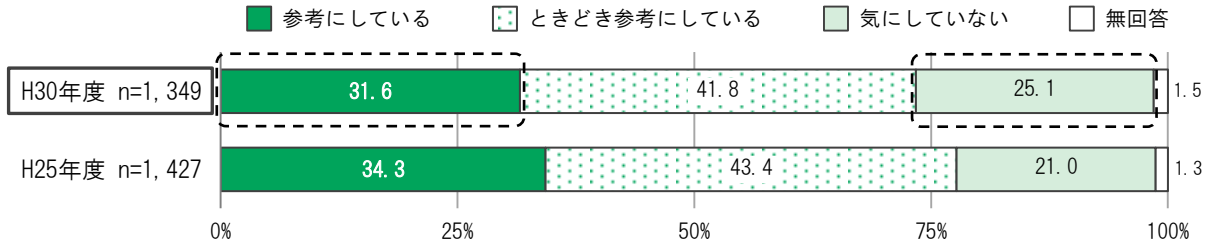
農林水産省ホームページから

課題

・食品表示を気にしない成人が約4人に1人います。

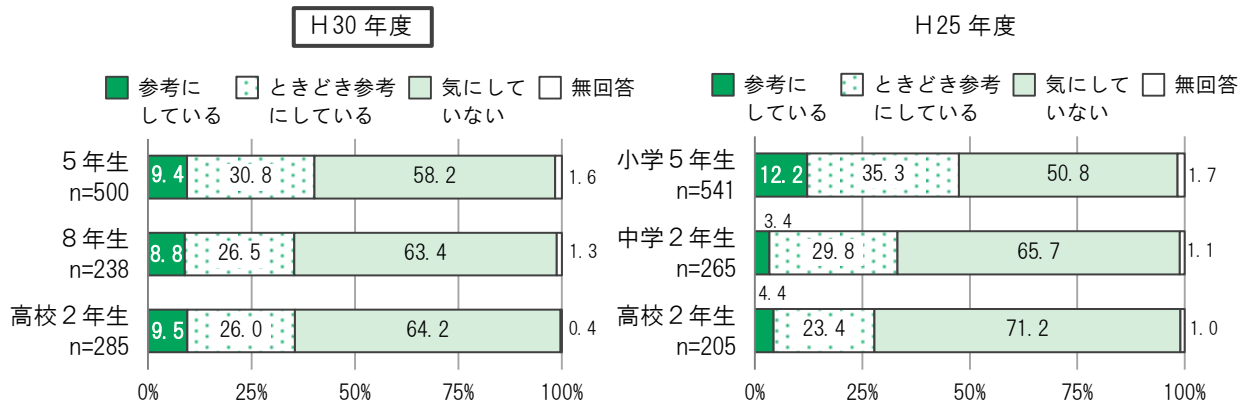
ア 食品表示等を参考にする人の割合

図表 栄養成分表示や産地表示を参考にする割合【成人/経年比較】



栄養成分表示や産地表示を「参考にしている」成人は、31.6%となっています。一方、「気にしていない」成人は25.1%となっています。

図表 栄養成分表示や産地表示を参考にするか【児童・生徒/学年別経年比較】



外食や中食の際に栄養成分表示や産地表示を「参考にしている」割合は、5年生が9.4%、8年生が8.8%、高校2年生が9.5%となっており、8年生・高校2年生は平成25年度調査より高くなっています。



◆図表 栄養成分表示や産地表示を参考にする児童・生徒の割合

	ベース値 平成25年 (2013)	目標値 平成31年 (2019)	現状値 平成30年 (2018)	現状値 － ベース値	達成度
小学生（5年生）	12.2%	増加	9.4%	-2.8 ^{ポイント}	△
中学生（8年生）	3.4%	増加	8.8%	+5.4 ^{ポイント}	◎
高校2年生	4.4%	増加	9.5%	+5.1 ^{ポイント}	◎
成人	34.3%	60%以上	31.6%	-2.7 ^{ポイント}	△

① 身体活動・運動

② 食生活の基礎づくり

③ 歯と口腔の健康

④ 食の大切さを伝える活動

⑤ 食の安心・安全の確保

⑥ 休養・こころの健康

⑦ たばこ・アルコール

⑧ 食育を推進するための体制づくり

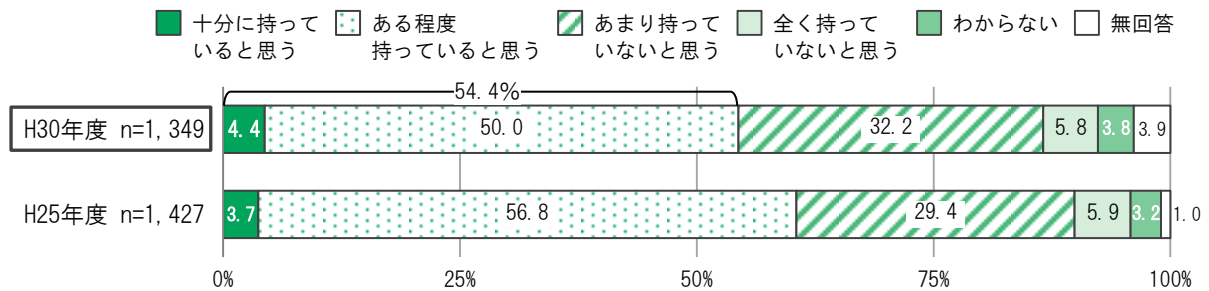
⑨ 医療と健康

⑩ 食文化の継承・食地産地消

第2編 各 論

イ 食の安全に関する知識

図表 食の安全に関する知識【成人/経年比較】



食の安全性に関する知識は、「十分に持っていると思う」(4.4%)と「ある程度持っていると思う」(50.0%)を合わせると54.4%となっており、平成25年度調査より低くなっています。



◆図表 食品の安全性に関する基礎的な知識を持っている(「十分に持っていると思う」「ある程度持っていると思う」)人の割合

	ベース値 平成25年 (2013)	目標値 平成31年 (2019)	現状値 平成30年 (2018)	現状値 － ベース値	達成度
成人	60.5%	90%以上	54.4%	-6.1ポイント	×



《参考・国 第3次食育推進基本計画》

◇食品の安全性について基礎的な知識を持ち、自ら判断する国民の割合(安全な食生活を送ることについて「いつも判断している」「判断している」)

: 2017年度 72.4% ⇒ 2020年度 目標値 80%以上

◇食品の安全性について基礎的な知識を持ち、自ら判断する若い世代の割合(安全な食生活を送ることについて「いつも判断している」「判断している」)

: 2017年度 62.6% ⇒ 2020年度 目標値 65%以上

データソース: 平成29年度「食育に関する意識調査」(農林水産省)

食品表示を見ましょう!



調査結果からの課題

- ① 食品表示を気にしない成人が約4人に1人います。
- ② 食品の安全性に関する基礎的な知識がないと思っている成人は約4割です。

対応策

1. 健全な食生活を実践するためには、食に関する情報に関心を持ち、食品表示等から正しい情報を得ることが必要なことから、食品表示についての知識や表示の見方等について普及します。
2. 食品に関するリスクなど安全性に関する情報を受け止め、適正に食品を選択する力を身につけることができるよう、食品の安全性に関する正しい知識の普及や情報の提供など、家庭や学校をはじめとした様々な場での取組を行います。



市の取組方針

1. 食に関する正しい情報の提供を行います。
2. 食品の安全性に関する基礎的な知識の普及に努めます。



市民の行動目標

1. 食の情報に関心を持ち、栄養成分表示や産地表示等を参考にします。
2. 食品の安全性に関する基礎的な知識に基づいて自ら判断します。



いきいき出前講座時の普及

① 身体活動・運動

② 食生活の基礎づくり

③ 歯と口腔の健康

④ 食の大切さを伝える活動

⑤ 食の安心・安全の確保

⑥ 休養・こころの健康

⑦ たばこ・アルコール

⑧ 食育を推進するための体制づくり

⑨ 医療と健康

⑩ 食文化の継承・地産地消

数値目標

5 食の安心・安全の確保

指標		ベース値 平成 25 年 (2013)	目標値 平成 31 年 (2019)	現状値 平成 30 年 (2018)	現状値 － ベース値	達 成 度	目標値 令和 6 年 (2024)
栄養成分表示や産地表示を 参考にする人の割合	小学生 (5 年生)	12.2%	増加	9.4%	-2.8 ^{ポイント}	△	増加
	中学生 (8 年生)	3.4%	増加	8.8%	+5.4 ^{ポイント}	◎	増加
	高校 2 年生	4.4%	増加	9.5%	+5.1 ^{ポイント}	◎	増加
	成人	34.3%	60%以上	31.6%	-2.7 ^{ポイント}	△	60%以上
食品の安全性に関する基礎的な 知識を持っている人の割合		60.5%	90%以上	54.4%	-6.1 ^{ポイント}	×	90%以上



食改さん&栄養士のおいしい掲示版「食品衛生月間」

【目標達成をめざして】

	No.	具体的施策・事業	内 容	担当課	ライフステージ別						
					乳幼児期	学童期	思春期	青年期	壮年期	前期高齢期	後期高齢期
食の安全性に関する知識の普及啓発	1	家庭教育学級や学校保健委員会等での講話の実施	・幼稚園や小中学校の家庭教育学級や学校保健委員会等において、保護者を対象とした講話を実施します。	学 務 課	○	○	○	○			
	2	食生活改善推進員養成講習会時の講話の実施 食生活改善推進員を対象とした研修会の実施	・食生活改善推進員養成講習会時や協議会の研修時に、暮らしの中の食品衛生についての講話をします。また、正しい手洗いの方法や食中毒の予防について普及します。	健康増進課					○	○	○
	3	食中毒予防のポスター等の掲示 正しい手洗い方法のポスター掲示と指導	・食中毒予防のポスター等を掲示し周知します。 ・正しい手洗い方法について、調理実習等の参加者に指導します。	健康増進課				○	○	○	○
食品表示に関する知識の普及啓発	4	食生活改善推進員等を対象とした研修会の実施 パンフレットの配布やポスターの掲示等による普及	・食生活改善推進員養成講習会時や協議会の研修時等に、食品表示の見方について周知します。 ・保健センター内にポスターの掲示やパンフレットを設置します。また、健康まつり等でパンフレットの配布を行い周知します。	健康増進課				○	○	○	○
食品に関する正確な情報の提供	5	農作物の放射性物質の検査と公表	・農作物に関する放射性物質検査を実施します。また、放射性物質の情報や結果についてもホームページ等でお知らせします。	農林水産課	○	○	○	○	○	○	○
	6	給食の放射性物質検査と公表	・学校給食の食材及び1食分の放射性物質検査、保育所給食の食材の放射性物質検査を実施します。また、結果はホームページ等でお知らせします。	学 務 課 こ ども 福 祉 課	○	○	○				
	7	給食献立表及び給食便りの配布	・給食献立表を児童生徒や園児の家庭に配布し、献立名や栄養価、使用食材名、産地等についての情報をお知らせします。 ・給食便りでは、給食に関する情報や、食に関する正確な情報等をお知らせします。	学 務 課 こ ども 福 祉 課	○	○	○	○	○		
	8	食生活改善推進員を対象とした研修会の実施	・地域で食育推進事業を展開する食生活改善推進員を対象に食に関する正しい情報の習得を目的に研修会を実施します。	健康増進課					○	○	○

① 身体活動・運動

② 食生活の基礎づくり

③ 歯と口腔の健康

④ 食の大切さを伝える活動

⑤ 食の安心・安全の確保

⑥ 休養・こころの健康

⑦ たばこ・アルコール

⑧ 食育を推進するための体制づくり

⑨ 医療と健康

⑩ 食文化の継承・食文化の継承・食文化の継承

6 休養・こころの健康

こころの健康は身体状況や生活の質にも大きく影響することから、健康づくりにおいて重要な要素です。こころの健康を保つためには、休養、ストレス管理、十分な睡眠、こころの病気への対応等があげられます。

市民一人ひとりが日常生活の中で自分に合ったストレス対処法を身につけるとともに、十分な睡眠や積極的な休養を取り入れることにより生活の質の向上を図っていく必要があります。また、ひとりで悩まずに相談できる環境づくりが必要です。



コラム

～ひとりで悩まないで～ 自殺対策

自殺に追い込まれる危機は、誰にでも起こりうることであり、その背景には精神保健上の問題だけでなく、過労、介護疲れ、いじめなど様々な社会的要因があります。そのことを皆で共通認識し、支えあうことが大切です。

平成29年に自殺により亡くなっている方は、全国で2万1,127人、茨城県で494人、土浦市23人（厚生労働省 人口動態統計）となっており、高齢者やひとり暮らしの若者の自殺が多いことが一つの特徴となっています。

土浦市では自殺対策計画を策定し「気づく つながる いのちを支えあうまち」を基本理念に、人びとが「つながり」の中で「生きがい」を持つことにより、一人ひとりの「いのち」を支えあうまちづくりをすすめています。

相談窓口は土浦市ホームページで検索

土浦市 自殺対策

検索

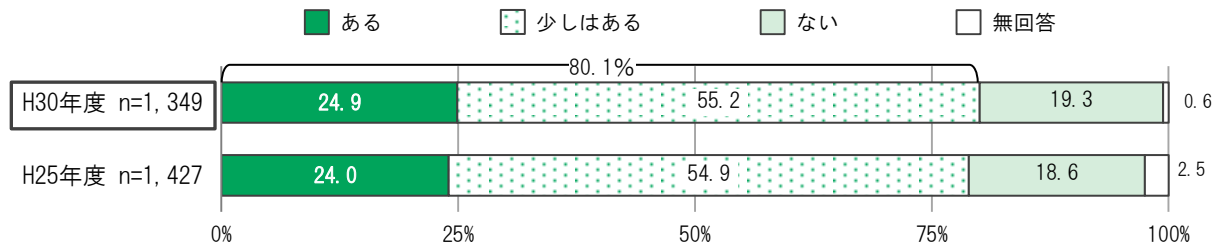


課題

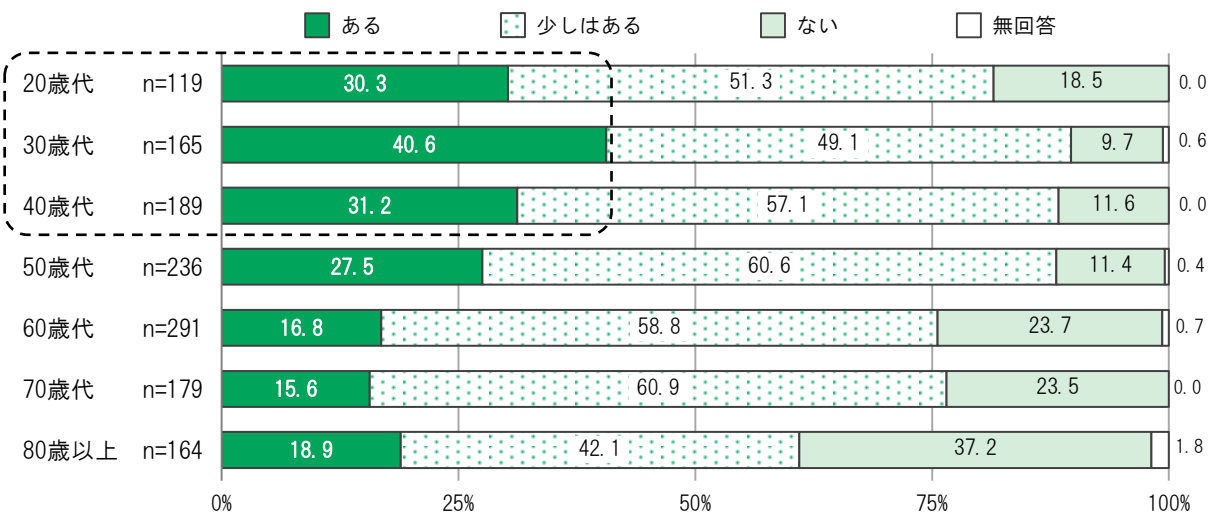
- ・成人の約8割がストレスを感じています。また、ストレスや悩みをいつも感じている児童・生徒の割合が1割を超えています。

ア ストレスを感じている人の割合

図表 ストレス等の有無【成人/経年比較】



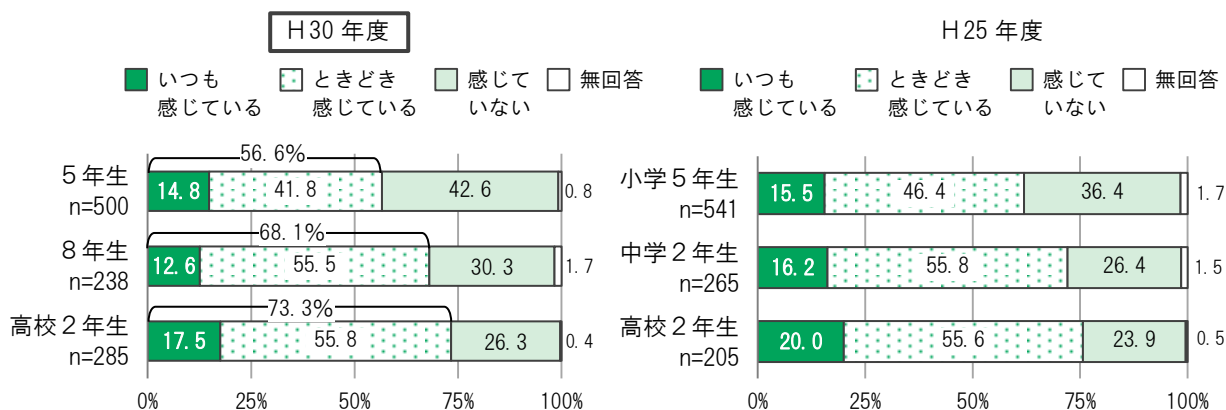
図表 ストレス等の有無【成人/年齢階級別】



ストレス等の有無は、「ある」が24.9%で、「少しはある」(55.2%)を合わせると、80.1%となっています。年齢階級別にみると、30歳代では「ある」が40.6%、40歳代が31.2%、20歳代が30.3%となっています。



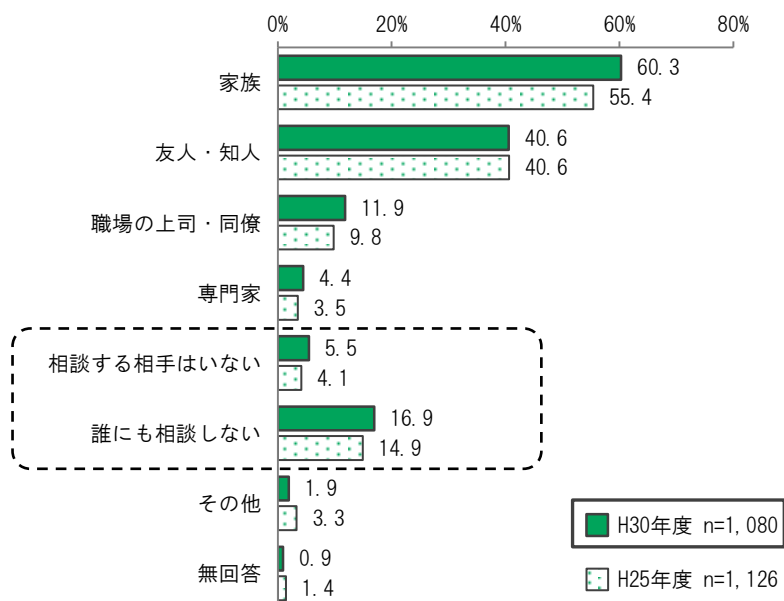
図表 ストレス等の有無【児童・生徒/学年別経年比較】



ストレスや悩み等を「いつも感じている」と「ときどき感じている」を合わせると、5年生が56.6%、8年生が68.1%、高校2年生が73.3%となっています。

イ ストレスの内容と相談相手について

図表 悩みやストレスの相談相手（複数回答）【成人/経年比較】



悩みやストレスの相談相手は、「家族」が60.3%で最も高く、次いで「友人・知人」が40.6%となっています。

一方、「相談する相手はいない」が5.5%、「誰にも相談しない」が16.9%となっています。



図表 ストレスの内容（複数回答）【成人/年齢階級別】

単位：％

	n (人)	仕事関係	人間関係 (職場・家 族・近所)	金銭問題	出産・育児	教育 子どものしつけ・	介護	健康問題 (自分・家族)	不安 将来に対しての	その他	無回答
20歳代	97	67.0	50.5	24.7	14.4	11.3	0.0	16.5	41.2	3.1	1.0
30歳代	148	61.5	37.8	35.1	12.8	27.7	1.4	15.5	37.8	4.1	3.4
40歳代	167	51.5	52.1	28.7	5.4	29.9	9.6	26.3	34.1	1.8	1.2
50歳代	208	51.9	42.3	26.0	1.0	8.7	15.4	35.1	34.1	1.4	3.4
60歳代	220	25.0	35.9	15.0	0.0	2.3	17.7	49.1	33.2	2.7	3.2
70歳代	137	5.1	21.2	15.3	0.0	1.5	9.5	59.9	32.8	4.4	5.8
80歳以上	100	0.0	11.0	6.0	0.0	2.0	27.0	67.0	34.0	2.0	12.0

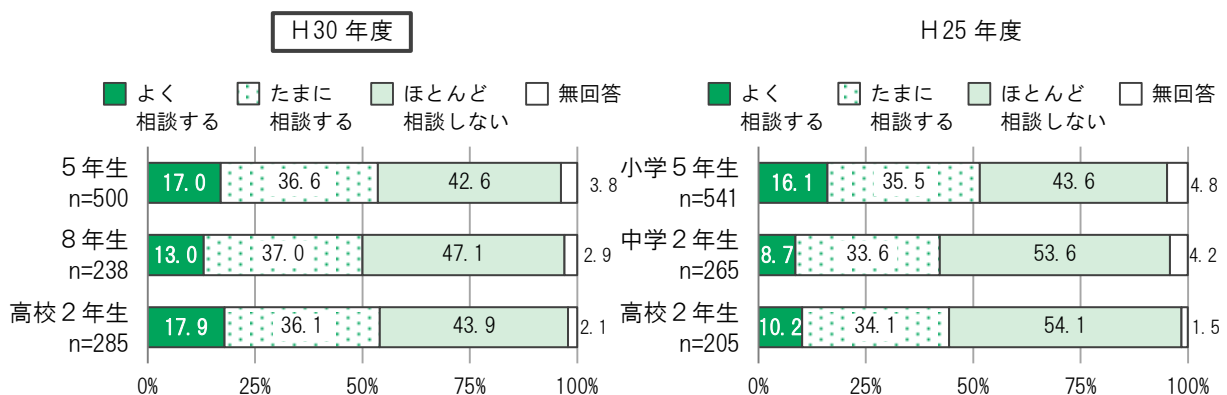
図表 ストレスの内容（複数回答）【成人/性別】

単位：％

	n (人)	仕事関係	人間関係 (職場・家 族・近所)	金銭問題	出産・育児	教育 子どものしつけ・	介護	健康問題 (自分・家族)	不安 将来に対しての	その他	無回答
男性	458	47.4	31.4	22.9	1.7	5.9	10.5	39.1	34.1	1.5	4.6
女性	615	31.7	41.3	21.6	5.9	16.6	13.2	37.9	35.6	3.6	3.3

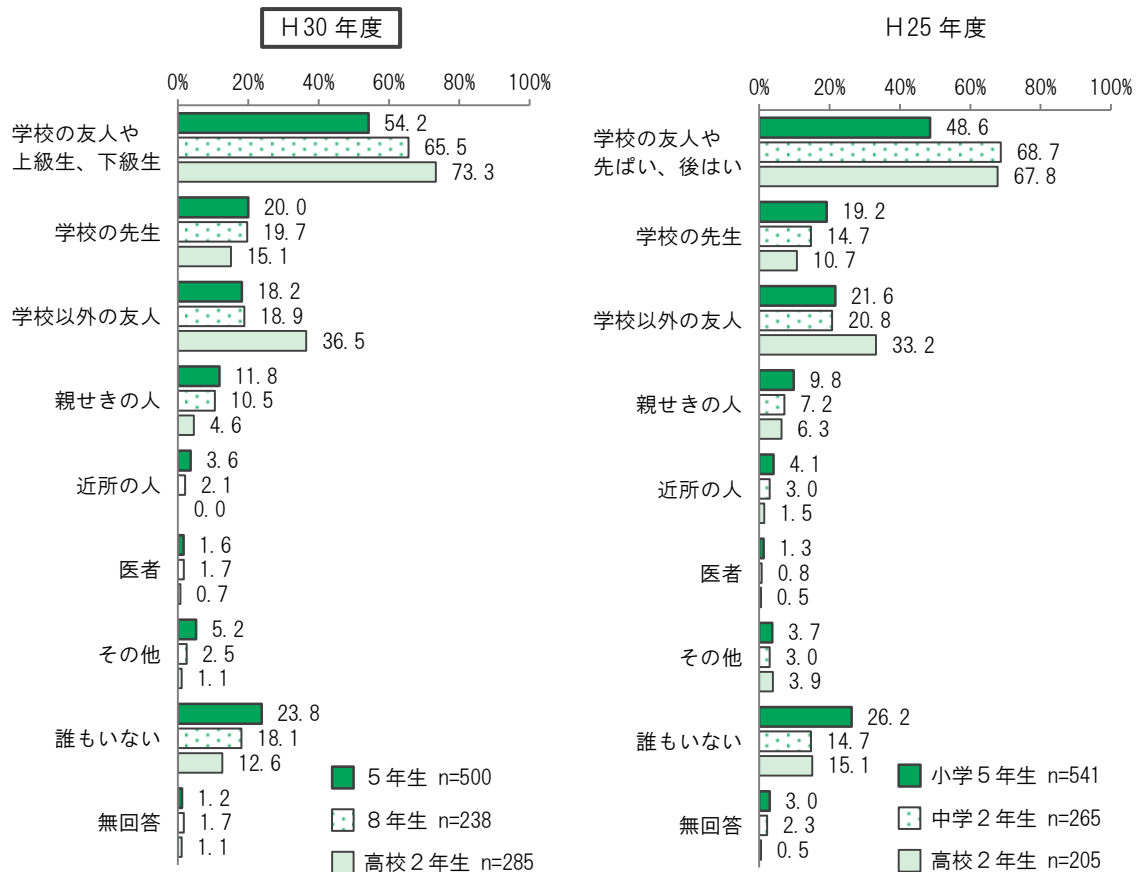
ストレスの内容は、20～50歳代は仕事関係・人間関係が高く、60歳以上は健康問題が最も高くなっています。男女別では、男性のストレスは仕事関係、女性のストレスは人間関係が高くなっています。

図表 悩みごとの家の人への相談【児童・生徒/学年別経年比較】



悩みごとを家の人に「ほとんど相談しない」割合は、いずれの学年も4割を超えています。

図表 家の人以外に相談できる人（複数回答）【児童・生徒/学年別経年比較】



家の人以外に相談できる人は、いずれの児童・生徒も「学校の友人や上級生、下級生」が最も高くなっています。「誰もいない」割合は、5年生が23.8%で、8年生、高校2年生より高くなっています。

コラム

「ゲートキーパー」を知っていますか？

ゲートキーパーとは、自殺の危険を示すサインに気づき、適切な対応（悩んでいる人に気づき、声をかけ、話を聞いて、必要な支援につなげ、見守る）を図ることができる人のことで、「命の門番」と位置づけられています。

さまざまな悩みや生活上の困難を抱える人に対して、早期の「気づき」が大切であり、誰もが自殺のサインに「気づく」ことが重要です。

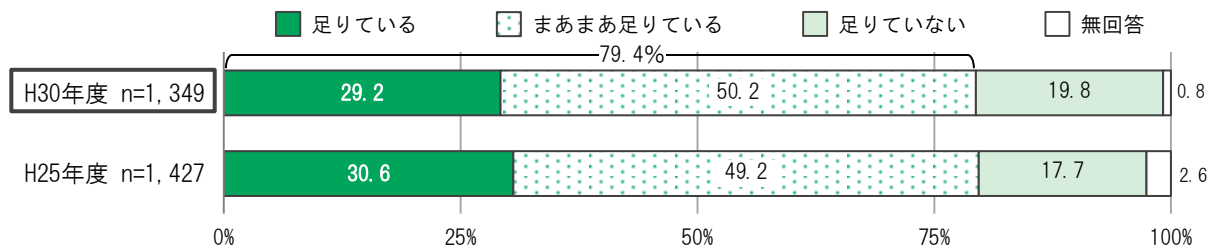
ひとりでも多くの方にゲートキーパーとしての意識を持っていただき、専門性の有無にかかわらず、それぞれの立場でできることから進んで行動を起こすことが、予防につながります。

課題

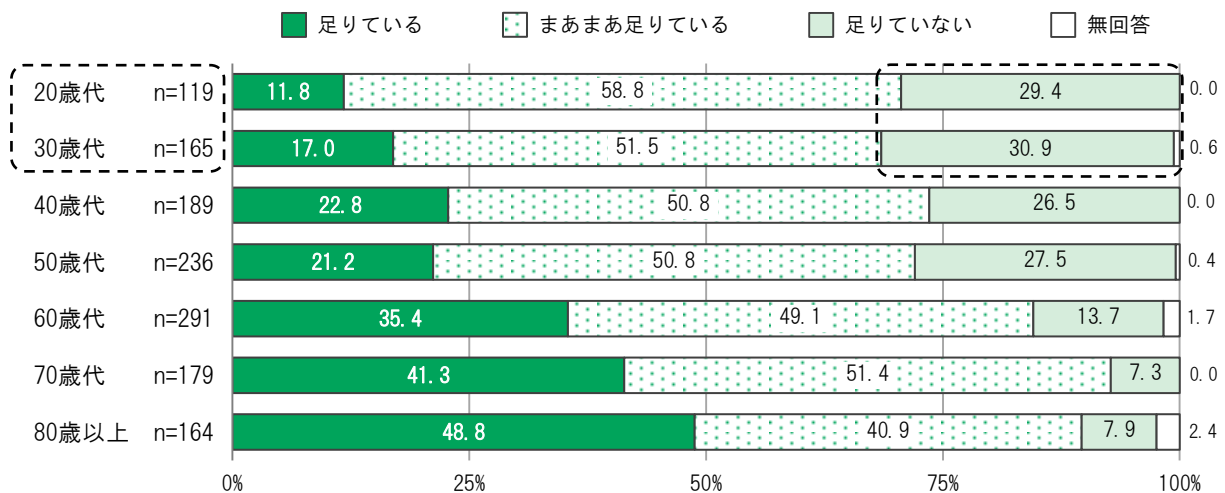
・高校2年生、20歳代、30歳代の約3割が睡眠不足を感じています。

ア 睡眠時間について

図表 睡眠時間の充足度【成人/経年比較】



図表 睡眠時間の充足度【成人/年齢階級別】



睡眠時間が「足りている」成人は29.2%で、「まあまあ足りている」(50.2%)を合わせると、79.4%となっています。年齢階級別にみると、「足りていない」割合は若い年代で高く、30歳代が30.9%、20歳代が29.4%となっています。

コラム

心地よい睡眠をとるために

睡眠は疲労回復や、心身の休養、ストレスを溜め込まないようにするための役割を担っています。しかし、十分な睡眠時間を確保するだけでは、必ずしも効果は見込めません。適正な睡眠時間には個人差があり、いかに良質な睡眠をとるかが大事です。

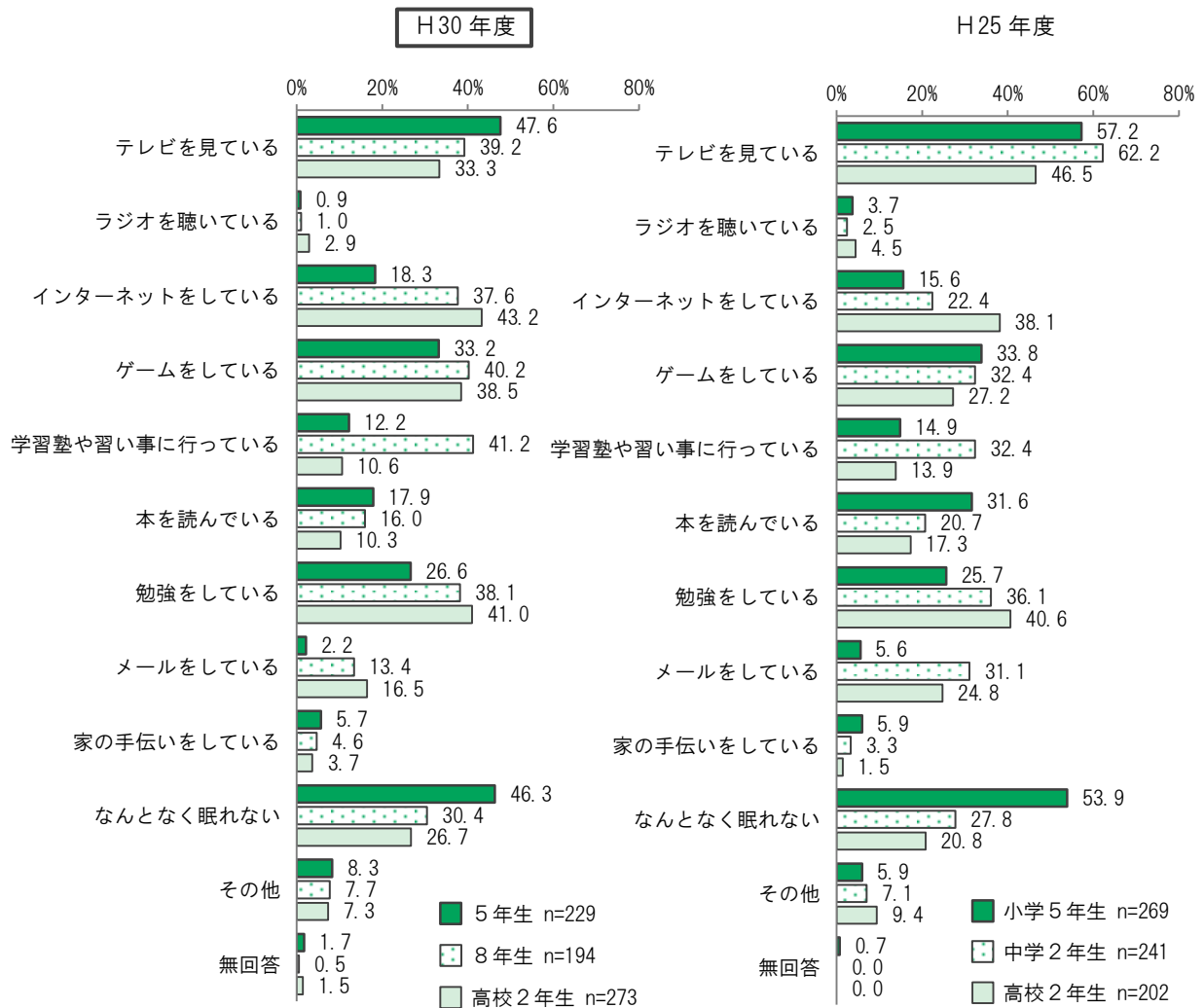
◎心地よい睡眠をとるポイント

- ・毎日、同じ時刻に起床し、睡眠と覚醒のメリハリをつけ、規則正しい生活と適度な運動を心がけましょう。
- ・目覚めたらすぐ太陽光を浴びて、体内時計を調整しましょう。
- ・就寝時間を決め、眠る前の刺激物(カフェイン等)やゲーム・インターネット等を控え、自分なりのリラックス法を見つけましょう。
- ・就寝時間に合わせて、徐々に照明を落としましょう。
- ・昼寝は午後3時までに20分程度にとどめましょう。

第2編 各 論

イ 寝ない理由について

図表 夜 10 時以降に就寝する理由（複数回答）【児童・生徒/学年別経年比較】



夜 10 時以降に就寝する理由は、5 年生では「テレビを見ている」が 47.6%で最も高く、8 年生では「学習塾や習い事に行っている」が 41.2%で最も高く、高校 2 年生では「インターネットをしている」が 43.2%で最も高くなっています。

◆10 時以降に就寝する理由 【児童・生徒/学年別上位 3 項目】

	5 年生	8 年生	高校 2 年生
1 位	テレビを見ている	学習塾や習い事に行っている	インターネットをしている
2 位	なんとなく眠れない	ゲームをしている	勉強をしている
3 位	ゲームをしている	テレビを見ている	ゲームをしている



調査結果からの課題

- ① 成人の約8割がストレスを感じています。また、ストレスや悩みをいつも感じている児童・生徒の割合が1割を超えています。
- ② ストレスや悩みを持つ人のうち、相談する相手がいない、誰にも相談しない人の割合が増えています。
- ③ 高校生、20歳代、30歳代の3割が睡眠不足を感じています。

対応策

1. どの世代もストレス社会の影響を受けて暮らしています。特に次代の社会を担う成育過程にある者については、成育基本法の趣旨を踏まえ、心身の健康づくりの支援に取り組めます。
2. ひとりで抱え込まずに支えられる相談しやすい体制づくりが必要です。相談窓口の周知や関係機関及び団体等の連携を図りながら切れ目ない支援を行います。
3. 睡眠・休養の重要性や仕事と生活の調和（ワーク・ライフ・バランス）の実現に向けて、周知啓発をしていきます。



市の取組方針

1. こころの健康問題に関する情報の提供や相談体制の充実を図り、相談窓口などの積極的な利用を呼びかけます。
2. 幼少期からの早寝・早起き・朝ごはんなど生活リズムを整えることの大切さを周知啓発します。
3. 生きがいや仲間づくりの場を提供していきます。
4. 睡眠・休養の重要性について普及啓発を行います。



市民の行動目標

1. 規則正しい生活を心がけます。
2. 十分な睡眠で休養できるよう日頃の生活リズムを整えます。
3. 悩みや困りごととはひとりで抱え込まずに、身近な人や専門機関に相談します。
4. 十分な休養と余暇活動でリフレッシュし、上手にストレスを解消します。

① 身体活動・運動

② 食生活の基礎づくり

③ 歯と口腔の健康

④ 食の大切さを伝える活動

⑤ 食の安心・安全の確保

⑥ 休養・こころの健康

⑦ たばこ・アルコール

⑧ 食育を推進するための体制づくり

⑨ 医療と健康

⑩ 食文化の継承・地産地消

数値目標

6 休養・こころの健康							
指標		ベース値 平成 25 年 (2013)	目標値 平成 31 年 (2019)	現状値 平成 30 年 (2018)	現状値 － ベース値	達成 度	目標値 令和 6 年 (2024)
ストレスや悩みがある人の割合	小学生 (5 年生)	61.9%	50%以下	56.6%	-5.3 ^{ポイント}	○	50%以下
	中学生 (8 年生)	72.0%	50%以下	68.1%	-3.9 ^{ポイント}	△	50%以下
	高校 2 年生	75.6%	50%以下	73.3%	-2.3 ^{ポイント}	△	50%以下
	成人	78.9%	50%以下	80.1%	+1.2 ^{ポイント}	△	50%以下
ストレスや悩みを持つ人のうち、相談できる人が誰もいない人の割合	小学生 (5 年生)	61.9%	減少	56.6%	-5.3 ^{ポイント}	○	50%以下
	中学生 (8 年生)	72.0%	減少	68.1%	-3.9 ^{ポイント}	△	50%以下
	高校 2 年生	75.6%	減少	73.3%	-2.3 ^{ポイント}	△	50%以下
	成人	19.0%	減少	22.4%	+3.4 ^{ポイント}	△	20%以下
睡眠が足りている人の割合	小学生 (5 年生)	88.3%	90%	89.4%	+1.1 ^{ポイント}	△	90%
	中学生 (8 年生)	74.7%	90%	77.3%	+2.6 ^{ポイント}	△	90%
	高校 2 年生	66.8%	90%	65.6%	-1.2 ^{ポイント}	△	90%
	成人	79.8%	90%	79.4%	-0.4 ^{ポイント}	△	90%

コラム

睡眠と生活習慣の深い関係

質の悪い睡眠は生活習慣病の罹患リスクを高め、かつ症状を悪化させることが分かっています。

日本人の睡眠時間は、世界で最も短いと言われています。とりわけ女性は家事や育児の負担が大きいため、男性よりもさらに睡眠時間が短く、平日・週末を問わず慢性的な寝不足状態にあるといえます。最近の流行語では、睡眠不足が借金のように積み重なって、あらゆる不調をひきおこす状態のことを「睡眠負債」と言います。日本は睡眠負債大国とよばれています。

慢性的な睡眠不足は日中の眠気や意欲低下・記憶力減退など精神機能の低下をひきおこすだけでなく、体内のホルモン分泌や自律神経機能にも大きな影響を及ぼすことが知られています。また、たっぷり寝た時に比べ、睡眠不足を 2 日間続けた人は、食欲を抑えるホルモンの分泌が減少し、食欲を高めるホルモンの分泌が増大することが分かっています。ごくわずかな寝不足でさえ、食生活にまで影響を受け、実際に慢性的な寝不足状態にある人は、糖尿病や心筋梗塞、狭心症などの冠動脈疾患といった生活習慣病にかかりやすいことが明らかになっています。

日々の生活の中で睡眠時間は犠牲になりがちですが、とても大事な時間です。見直してみませんか？

① 身体活動・運動

② 食生活の基礎づくり

③ 歯と口腔の健康

④ 食の大切さを伝える活動

⑤ 食の安心・安全の確保

⑥ 休養・こころの健康

⑦ たばこ・アルコール

⑧ 食育を推進するための体制づくり

⑨ 医療と健康

⑩ 食文化の継承・地産地消

【目標達成をめざして】

	No.	具体的施策・事業	内 容	担当課	ライフステージ別						
					乳幼児期	学童期	思春期	青年期	壮年期	前期高齢期	後期高齢期
相談事業	1	こころの相談	・精神科医が、精神的に悩みのある方やその家族の相談に応じます。	障害福祉課			○	○	○	○	○
	2	一般相談	・女性問題解決のため、家庭裁判所調停員など経験豊かな相談員が、女性の困りごと等の各種相談に応じます。	市民活動課				○	○	○	○
	3	フェミニスト相談	・心理カウンセラーが、離婚・DV・セクハラ・子育て等女性の生き方、処し方に関し、人権の尊重を第一に考えた相談に応じます。	市民活動課				○	○	○	○
健康教育	4	健康教育（出前講座）	・保健師等が、休養・こころの健康に関する知識の普及啓発を行います。	健康増進課			○	○	○	○	○
	5	自殺対策を支える人材育成の取組	・市民等を対象としたゲートキーパー研修会を毎年開催します。	障害福祉課				○	○	○	○
	6	いのちの大切さを育む教育	・道徳や特別活動（全校集会等）個別面談等により、自他の生命の大切さについて児童・生徒に指導するとともに、困難やストレスの対処方法を身につける教育を行います。	指 導 課		○	○				
訪問事業	7	家庭訪問事業	・保健師等による家庭訪問を実施し、医療等関係機関と連携し、適切な生活習慣の確立と心の健康増進を図ります。	健康増進課	○	○	○	○	○	○	○
児童・生徒に対する相談事業	8	心の健康推進事業	・暴力行為、いじめ、不登校等の児童生徒の問題行動の未然防止、早期発見を図るため公立小学校、中学校・義務教育学校にスクールカウンセラー、心の教室相談員を配置します。 ・適応指導教室「ポプラひろば」により、不登校児童・生徒を支援し、子どもたちの社会性や協調性・忍耐力を培い、学校への再登校を促すことを推進します。	指 導 課		○	○				

① 身体活動・運動

② 食生活の基礎づくり

③ 歯と口腔の健康

④ 食の大切さを伝える活動

⑤ 食の安心・安全の確保

⑥ 休養・こころの健康

⑦ たばこ・アルコール

⑧ 食育を推進するための体制づくり

⑨ 医療と健康

⑩ 食文化の継承・地産地消

第2編 各 論

	No.	具体的施策・事業	内 容	担当課	ライフステージ別						
					乳幼児期	学童期	思春期	青年期	壮年期	前期高齢期	後期高齢期
妊産婦・子育て支援事業の推進	9	母子健康手帳	・妊娠届出により母子健康手帳を交付し、妊婦乳児健康診査受診票、副読本、各種お知らせ等を同時配布し、必要に応じて保健指導を行う等母子の健康の保持増進に努めます。	健康増進課			○	○	○		
	10	子育て世代包括支援センター	・妊産婦及び乳幼児の実情を把握し、妊娠・出産・育児に関する各種の相談に対応します。包括的に支援を行うことにより、妊娠期から子育て期にわたるまでの切れ目ない支援を提供します。	こ 福 祉 課	○		○	○	○		
	11	妊産婦健康診査事業	・妊産婦に対する健康診査を医療機関に委託実施し、妊娠期及び産褥期の心身の異常の早期発見により、母子の健康保持増進を図ります。	健康増進課			○	○	○		
	12	マタニティ教室	・妊婦及び家族に対し、妊娠・出産・育児に関する知識の普及を図り妊婦の健康の保持に努めます。	健康増進課			○	○	○		
	13	産後ケア	・産婦健診等の結果により、心身の不調または育児不安のある産後間もない産婦に対し、産後ケア施設において助産師等が心身のケアや育児サポート等を実施し、産後の支援体制の確保と母子健康増進を支援します。	こ 福 祉 課	○		○	○	○		
	14	赤ちゃんおめでとう訪問事業	・保健師または助産師が、生後4か月までの乳児のいるすべての家庭を訪問し、子育てを支援します。	健康増進課	○		○	○	○		
	15	各種乳幼児健康診査・育児相談・健康教育・訪問指導事業	・乳幼児期のそれぞれの重要な時期において健診を行い、健康の保持増進を図ります。 ・健康教育・育児相談や訪問指導をととして育児不安の解消と仲間づくりなど孤立しない育児を支援します。	健康増進課	○		○	○	○		
	16	ブックスタート事業	・10か月児育児相談に合わせ、子どもに絵本を開く楽しい体験（読み聞かせ）と共に絵本を手渡す活動を行います。	図 書 館	○		○	○	○		
	17	図書館託児サービス（つちまる一む）	・10か月～3歳未満のお子さんを子育て中の方が、ゆっくり図書館（アルカス土浦）を利用できるよう、約1時間の託児サービスを実施します。	図 書 館	○		○	○	○		

① 身体活動・運動

② 食生活の基礎づくり

③ 歯と口腔の健康

④ 食の大切さを伝える活動

⑤ 食の安心・安全の確保

⑥ 休養・こころの健康

⑦ たばこ・アルコール

⑧ 食育を推進するための体制づくり

⑨ 医療と健康

⑩ 食文化の継承・地産地消

	No.	具体的施策・事業	内 容	担当課	ライフステージ別						
					乳幼児期	学童期	思春期	青年期	壮年期	前期高齢期	後期高齢期
妊産婦・子育て支援事業の推進	18	地域子育て支援センター事業	・核家族化や少子化の影響による子ども同士の交流や地域の人とのふれあいの減少及び育児不安の解消等に対応するため、保育所を中心として地域全体で連携して子育てを支援します。	こ 福 祉 課	○		○	○	○		
	19	子育て交流サロン事業	・現在子育て中の方に交流の場を提供するとともに、子育てに関する情報提供及び相談を行います。	こ 福 祉 課	○			○	○		
	20	チャレンジクラブ事業	・異年齢間の子どもたちのグループ活動を実施し、協調性や思いやりの心を育むとともに、地域の人とのふれあいによる顔の見える地域づくりを推進します。	こ 福 祉 課		○	○				
世代間交流事業	21	高齢者と子供のふれあい事業	・高齢者クラブが子ども会、保育所、幼稚園、子ども育成会、母親クラブ等の協力を得て郷土玩具制作などのふれあい交流活動を実施します。	高齢福祉課	○	○	○	○	○	○	○
公民館講座等	22	公民館講座等	・知識・教養を身につけ、文化活動を通して人間性豊かな地域社会での生きがいづくりを推進します。	文化生涯学習課	○	○	○	○	○	○	○
広報活動	23	広報活動	・自殺予防週間、自殺対策強化月間について、広報紙や市ホームページ等に掲載するとともに、パンフレットの配布を行い、ひとりで悩まないよう市民に周知啓発します。	障害福祉課			○	○	○	○	○



母子健康手帳交付時の保健指導



マタニティマーク

① 身体活動・運動

② 食生活の基礎づくり

③ 歯と口腔の健康

④ 食の大切さを伝える活動

⑤ 食の安心・安全の確保

⑥ 休養・こころの健康

⑦ たばこ・アルコール

⑧ 食育を推進するための体制づくり

⑨ 医療と健康

⑩ 食文化の継承・地産地消

7 たばこ・アルコール

たばこは、肺がんをはじめとする多くのがんや心筋梗塞、脳梗塞などの心血管疾患、COPD（慢性閉塞性肺疾患）、歯周疾患などの危険因子であるほか、妊娠中の喫煙は、早産や低体重児出産の一つの要因でもあります。さらに、自分が直接喫煙しない受動喫煙によっても様々な疾病の原因となります。

近年、健康増進法の一部改正があり、望まない受動喫煙が生じないように、受動喫煙を防止するための措置を総合的かつ効果的に推進するよう努めることとされており、市民・地域・行政、関係機関及び団体等が一体となって受動喫煙防止に取り組む必要があります。

また、長期に渡る過度の飲酒は、高血圧など生活習慣病やうつ病等の健康障害のリスクになるだけでなく、未成年者の飲酒は、急性アルコール中毒や臓器障害を引き起こしやすくなります。飲酒による心身への影響や依存症などについて周知し、児童生徒の理解を促し、未成年の飲酒を防止することが重要です。



コラム

受動喫煙とは

たばこの煙には、フィルターなど吸い口から喫煙者が吸い込む「主流煙」と、喫煙者が吸って吐き出す「呼出煙」、火がついた部分から立ち上がる「副流煙」とがあります。

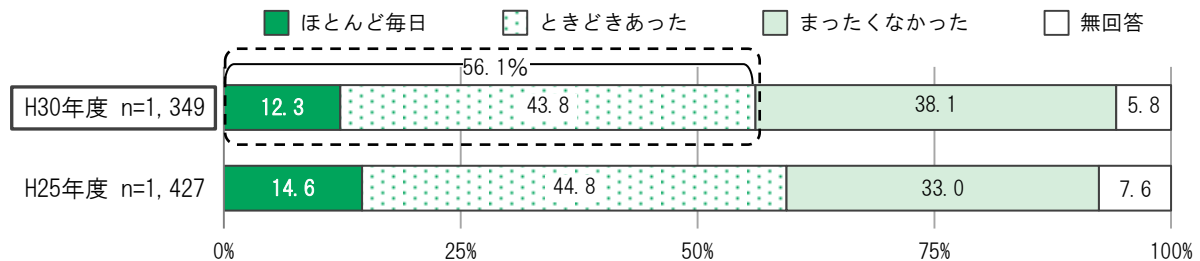
受動喫煙とは、これらが混ざった煙を吸わされることで、血管を収縮させ血液の流れを悪くするニコチンや、発がん物質のタール、血管を酸素不足にし動脈硬化を促進する一酸化炭素のほかにも70種類以上の発がん物質が含まれており、たばこを吸わない人でも、喫煙者と同様にがんや循環器疾患、呼吸器疾患のほか、乳児突然死症候群などの危険因子が発生すると考えられています。そのため、受動喫煙からたばこを吸わない人を保護する社会環境の整備が求められています。

課題

・成人で、受動喫煙の機会があった人の割合は約6割です。

ア 受動喫煙の機会

図表 受動喫煙の機会【成人/経年比較】



自分以外の人々のたばこの煙を吸うことが「ほとんど毎日」あった割合は 12.3%で、「ときどきあった」の 43.8%を合わせると 56.1%となっています。

コラム

子どもを喫煙者にしないために…禁煙は子どもへの贈り物

世界保健機関（WHO）によると、2017 年の 1 年間に

①世界で 800 万人以上、たばこが原因で亡くなっている

②世界でおよそ 120 万人、受動喫煙が原因で亡くなっている（5%の 6 万 5 千人は 15 歳未満）と報告しています。

たばこは依存性が高く、禁煙は簡単ではありません。喫煙開始年齢が低いほど、依存性が強くなり、発がんや死亡のリスクは高くなります。また、喫煙家庭で育った子は、大きくなってたばこを吸い始める率が高くなるという報告もあります。煙のない家庭をめざしましょう。

「換気扇の前で吸っている」「子どもの前では吸わない」「加熱式たばこにした」と言っても受動喫煙は防げません。たばこの煙は飛散し残留します。たばこを消した後に残留する化学物質を吸うことを、残留受動喫煙（三次喫煙）と言い、喫煙者の髪・衣類、部屋、自動車のソファなどに付着し、残留します。部屋で過ごす時間が長い乳幼児や、車に同乗する児童等、三次喫煙による影響が懸念されます。

子ども達への煙の連鎖が断ち切れるよう、正しい知識を持って無煙環境を整えましょう。学校や地域ぐるみで取り組んでいきましょう。

① 身体活動・運動

② 食生活の基礎づくり

③ 歯と口腔の健康

④ 食の大切さを伝える活動

⑤ 食の安心・安全の確保

⑥ 休養・こころの健康

⑦ たばこ・アルコール

⑧ 食育を推進するための体制づくり

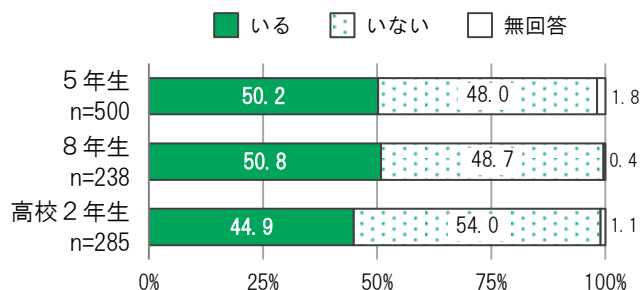
⑨ 医療と健康

⑩ 食文化の継承・地産地消

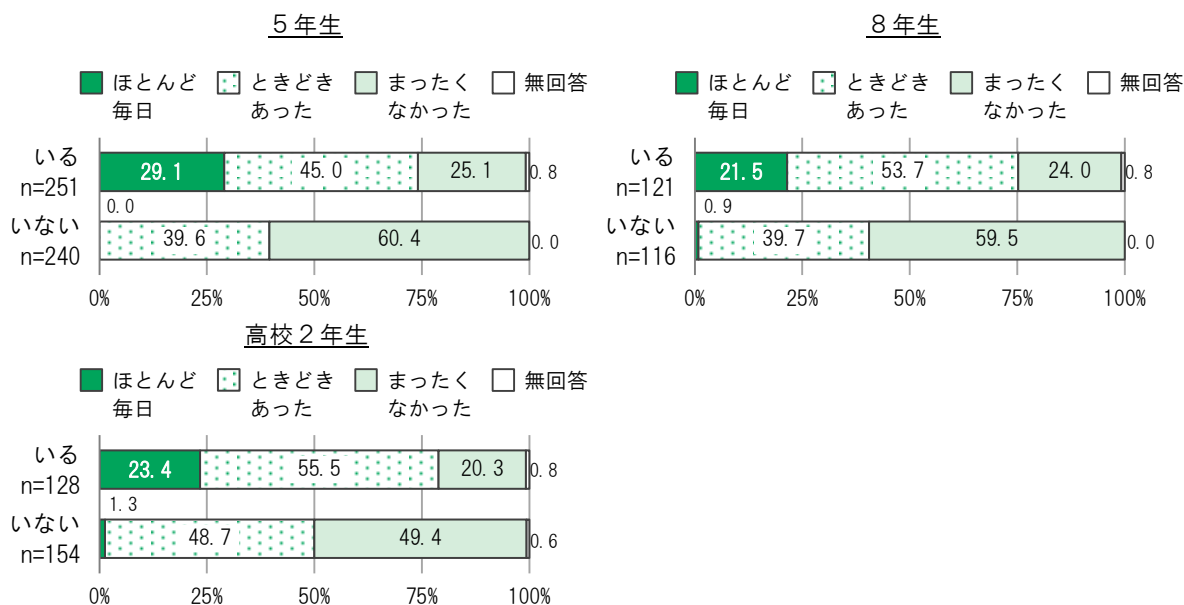
課題

- ・児童・生徒の約5割が、家族内に喫煙者があり、そのうちの約2割～3割が「ほとんど毎日」受動喫煙しています。

図表 家族内の喫煙者有無【児童・生徒/学年別】



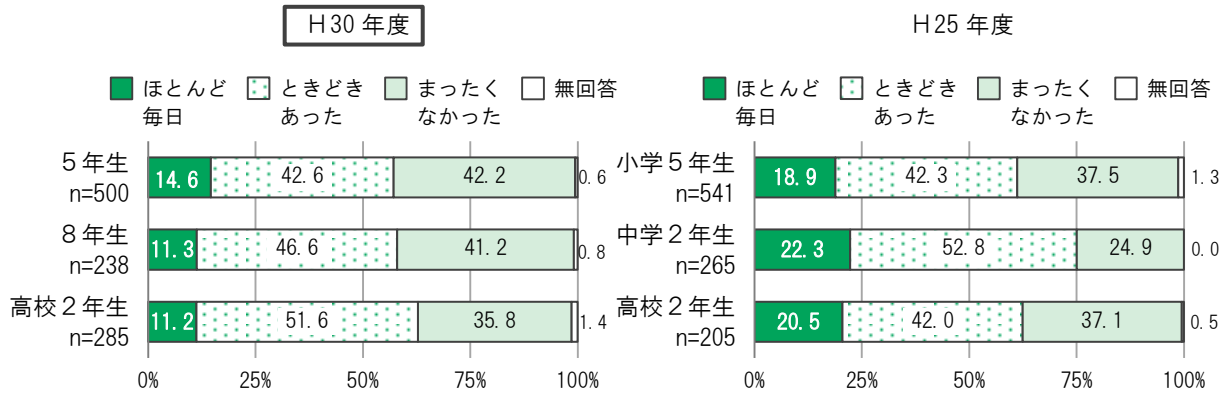
図表 受動喫煙の機会【児童・生徒/家族内の喫煙者有無別】



家族にたばこを吸う人が「いる」割合は、5年生が50.2%、8年生が50.8%、高校2年生が44.9%となっています。家族内の喫煙者有無別に受動喫煙の機会をみると、家族内に喫煙者が「いる」場合、受動喫煙の機会が「ほとんど毎日」の割合はいずれの児童・生徒も20%を超えています。

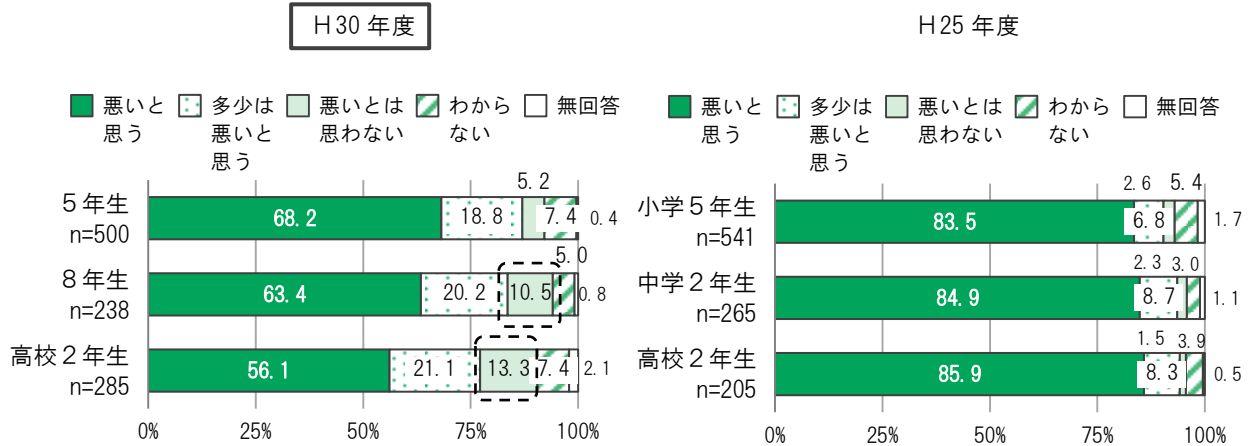
第2章 テーマ別にめざす健康づくり・食育の推進

図表 受動喫煙の機会【児童・生徒/学年別経年比較】



他の人のたばこの煙を吸うことが「ほとんど毎日」あった割合は、5年生が14.6%、8年生が11.3%、高校2年生が11.2%となっています。平成25年度調査と比べると、8年生、高校2年生は9ポイント以上低くなっています。

図表 喫煙について【児童・生徒/学年別経年比較】



注：平成25年度調査の設問は「たばこを吸うと体に悪いと思いますか。」

たばこを吸うことについて、8年生、高校2年生では「悪いとは思わない」が10%を超えています。

第2編 各 論

図表 受動喫煙の場所（複数回答）【成人/喫煙習慣別】

単位：％

	n (人)	家庭	職場・学校	飲食店	娯楽施設	路上	その他	無回答
喫煙習慣あり	212	17.5	53.1	26.6	27.1	12.4	3.4	0.6
過去に喫煙習慣あり	372	22.8	28.8	34.9	17.2	23.7	8.8	2.8
喫煙習慣なし	742	20.9	28.4	41.2	20.9	27.6	7.0	1.9

受動喫煙の場所を喫煙習慣別にみると、「喫煙習慣あり」では「職場・学校」が53.1％で最も高く、「過去に喫煙習慣あり」「喫煙習慣なし」では「飲食店」が最も高くなっています。



◆図表 受動喫煙の機会があった人の割合

		ベース値 平成25年 (2013)	目標値 平成31年 (2019)	現状値 平成30年 (2018)	現状値 － ベース値	達成度
職場・学校	成人	19.1％	減少	19.1％	0.0ポイント	△
飲食店	成人	20.5％	20％	20.0％	-0.5ポイント	◎
	小学生 (5年生)	15.3％	減少	11.8％	-3.5ポイント	△
	中学生 (8年生)	14.7％	減少	10.5％	-4.2ポイント	△
	高校2年生	14.6％	減少	10.2％	-4.4ポイント	△
家庭	成人	14.2％	減少	11.8％	-2.4ポイント	△
	小学生 (5年生)	37.3％	減少	29.6％	-7.7ポイント	◎
	中学生 (8年生)	46.4％	減少	30.3％	-16.1ポイント	◎
	高校2年生	34.6％	減少	26.0％	-8.6ポイント	◎



＜参考・国 健康日本21（第二次）＞

◇受動喫煙の機会を有する者の割合の減少

：行政機関 2016年度 8.0％ ⇒ 2022年度 目標値 0％

：医療機関 2016年度 6.2％ ⇒ 2022年度 目標値 0％

：職 場（受動喫煙防止対策を講じている職場の割合）2016年度 65.4％
⇒ 2020年度 受動喫煙の無い職場の実現

：家 庭 2016年度 7.7％ ⇒ 2022年度 目標値 3％

：飲 食 店 2016年度 42.2％ ⇒ 2022年度 目標値 15％

データソース：平成28年「国民健康・栄養調査」（厚生労働省）

「労働者健康状況調査」（厚生労働省）



＜参考・県 第3次健康いばらき21プラン＞

◇最近受動喫煙の機会があった人の割合（受動喫煙の機会を有する者の割合）

：職 場 2015年度 38.9％ ⇒ 2023年度 受動喫煙の無い職場の実現

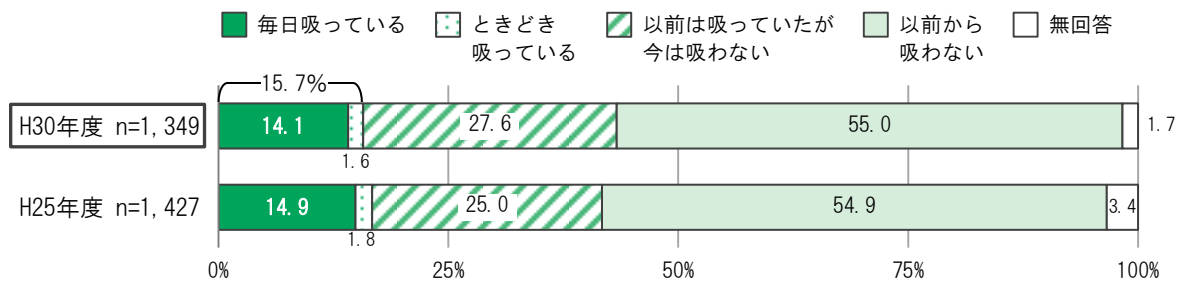
：飲食店 2015年度 27.1％ ⇒ 2023年度 目標値 14.9％

：家 庭 2015年度 31.9％ ⇒ 2023年度 目標値 17.5％

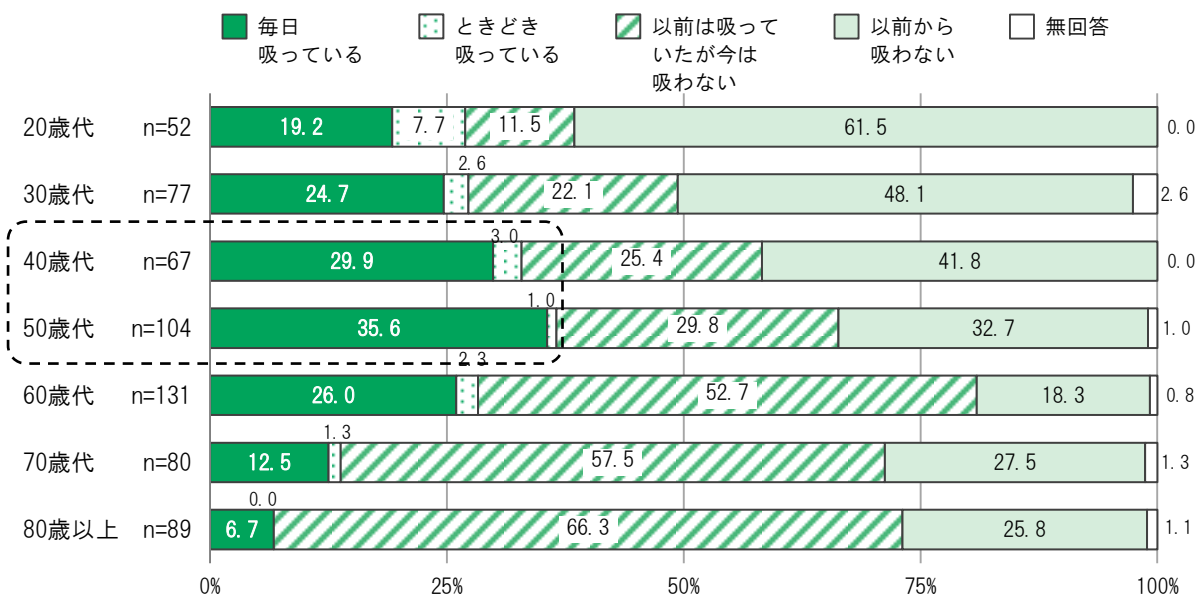
データソース：平成27年度「県民健康実態調査」（厚生労働省）

イ 喫煙状況

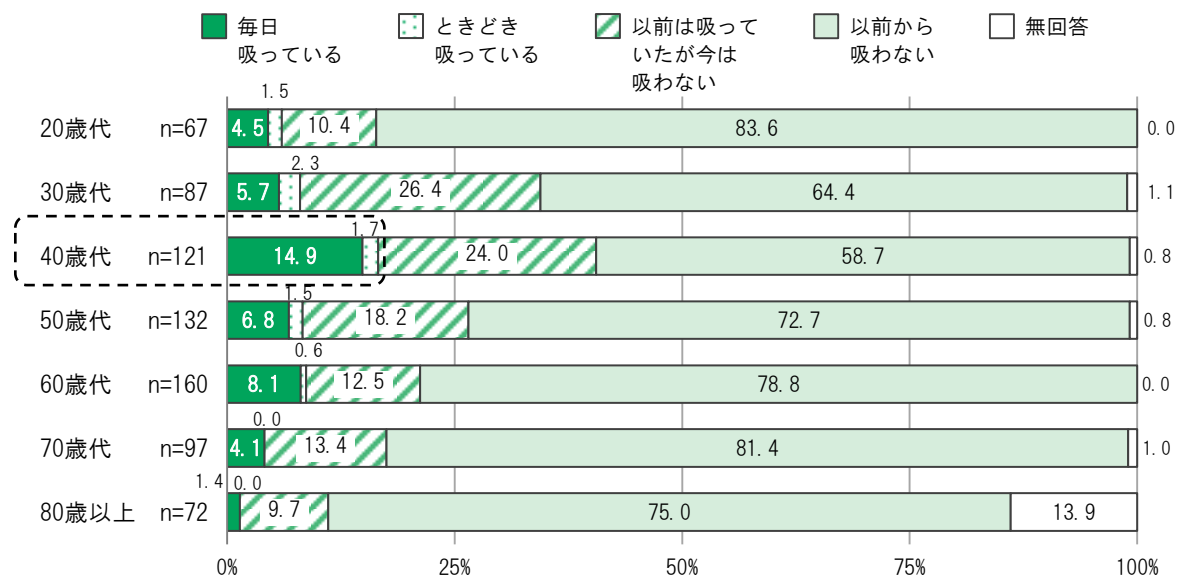
図表 喫煙状況【成人/経年比較】



図表 喫煙状況【成人男性/年齢階級別】



図表 喫煙状況【成人女性/年齢階級別】



たばこを「毎日吸っている」割合は 14.1%で、「とくとき吸っている」(1.6%)を合わせると、15.7%となっています。年齢階級別にみると、男性は 30%を超えているのは、50歳代が 36.6%、40歳代が 32.9%となっています。女性は、40歳代が 16.6%と 10%を超えています。

① 身体活動・運動

② 食生活の基礎づくり

③ 歯と口腔の健康

④ 食の大切さを伝える活動

⑤ 食の安心・安全の確保

⑥ 休養・こころの健康

⑦ たばこ・アルコール

⑧ 食育を推進するための体制づくり

⑨ 医療と健康

⑩ 食文化の継承・食文化の地産地消



◆図表 喫煙者の割合

	ベース値 平成 25 年 (2013)	目標値 平成 31 年 (2019)	現状値 平成 30 年 (2018)	現状値 － ベース値	達成度
成人男性	24.7%	20%	24.8%	+0.1 ^{ポイント}	△
成人女性	10.2%	3%	8.3%	-1.9 ^{ポイント}	△



《参考・国 健康日本21（第二次）》

◇成人の喫煙率の減少（喫煙をやめたい者がやめる）

：男性 2016 年度 30.2% } 2022 年度 目標値 12%
 { 女性 2016 年度 8.2% }

データソース：平成 28 年「国民健康・栄養調査」（厚生労働省）



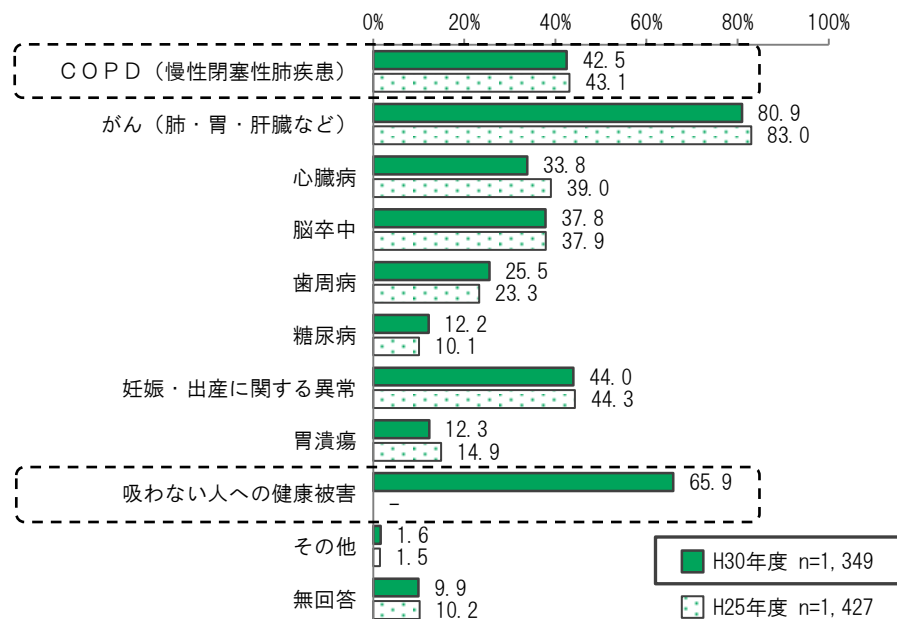
《参考・県 第3次健康いばらき21プラン》

◇成人の喫煙者割合（目標値は喫煙をやめたいと思っている人がやめた場合の率）

：男性 2016 年度 33.5% ⇒2023 年度 目標値 25.5%
 { 女性 2016 年度 6.6% } ⇒2023 年度 目標値 4.0%

データソース：平成 28 年「国民健康・栄養調査」（厚生労働省）ほか

図表 たばこが及ぼす悪影響についての知識（複数回答）【成人/経年比較】



たばこが及ぼす悪影響についての知識は、「吸わない人への健康被害」が 65.9%、「COPD（慢性閉塞性肺疾患）」が 42.5%となっています。

◆図表 たばこが及ぼす悪影響についての知識



成人	ベース値 平成 25 年 (2013)	目標値 平成 31 年 (2019)	現状値 平成 30 年 (2018)	現状値 － ベース値	達成度
肺がん	83.0%	100%	80.9%	-2.1ポイント	△
心臓病	39.0%	100%	33.8%	-5.2ポイント	×
脳卒中	37.9%	100%	37.8%	-0.1ポイント	△
妊娠・出産に関する異常	44.3%	100%	44.0%	-0.3ポイント	△
歯周疾患	23.3%	100%	25.5%	+2.2ポイント	△



＜参考・国 健康日本21（第二次）＞

◇COPDの認知度の向上（「どんな病気かよく知っている」「名前は聞いたことがある」）：2017年度 25.5% ⇒ 2022年度 目標値 80%

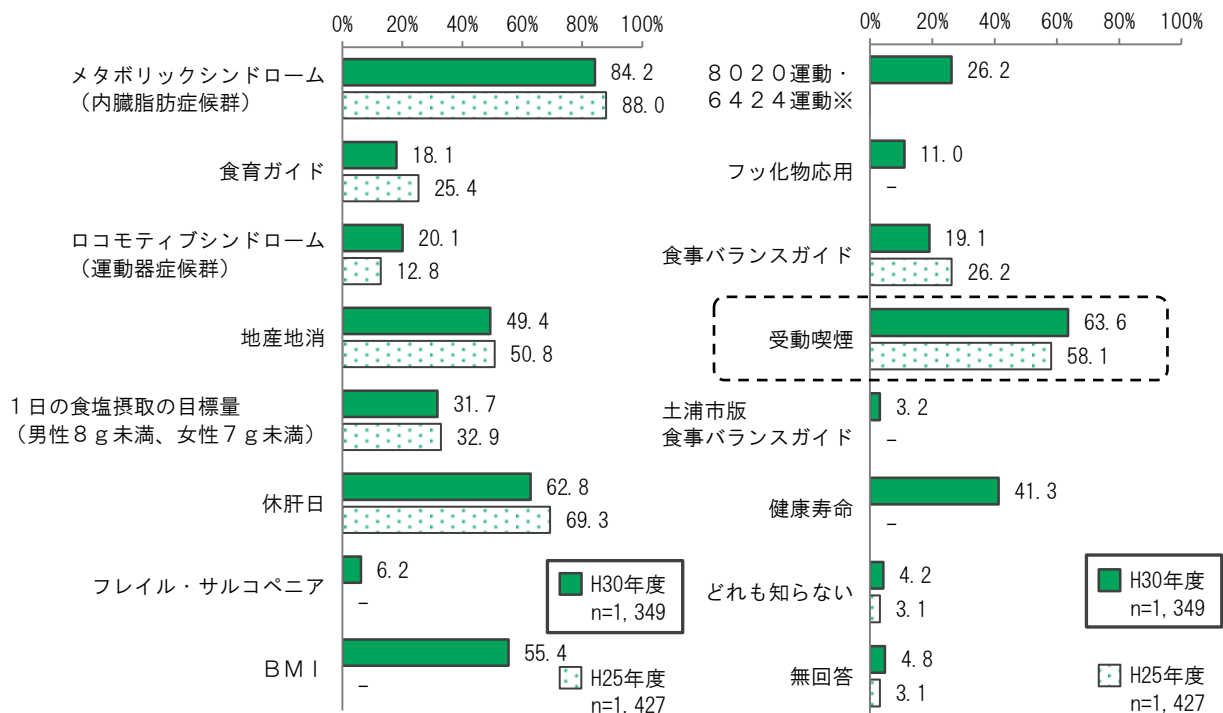
データソース：GOLD日本委員会調査



＜参考・県 第3次健康いばらき21プラン＞

◇COPDの認知度の向上：2023年度 目標値 80%

図表 健康に関して知っているもの（複数回答）【成人/経年比較】



※平成25年度は「8020運動」36.0%、「6424運動」8.3%

健康に関して知っているものは、「受動喫煙」が63.6%となっています。

① 身体活動・運動

② 食生活の基礎づくり

③ 歯と口腔の健康

④ 食の大切さを伝える活動

⑤ 食の安心・安全の確保

⑥ 休養・こころの健康

⑦ たばこ・アルコール

⑧ 食育を推進するための体制づくり

⑨ 医療と健康

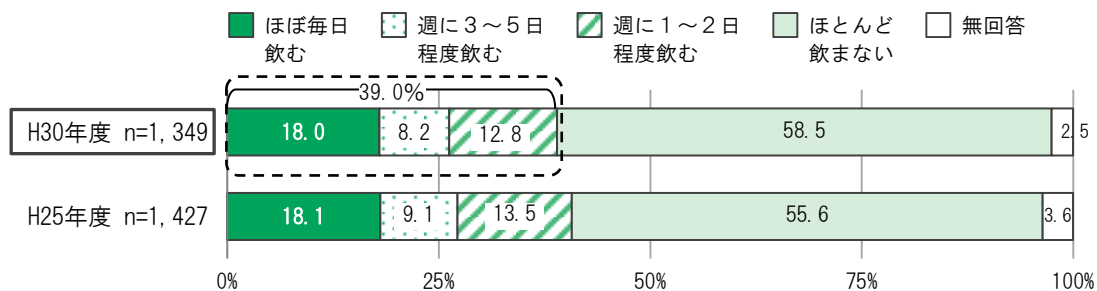
⑩ 食文化の継承・地産地消

課題

- ・成人女性が1日1合以上（生活習慣病のリスクを高める量）の飲酒をする割合は国・県より高くなっています。

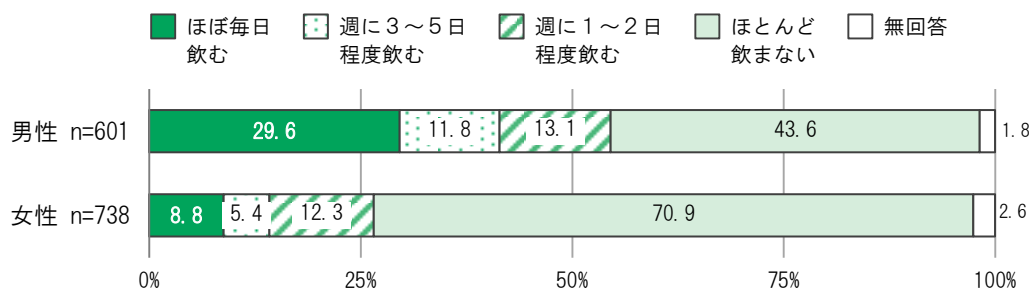
ウ お酒を飲む頻度

図表 飲酒頻度【成人/経年比較】



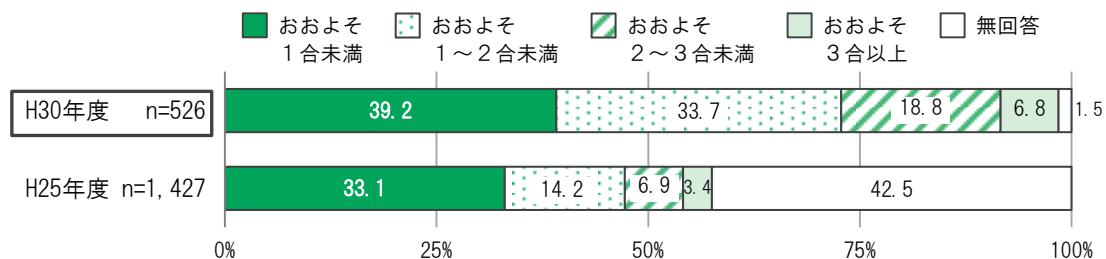
お酒を飲む頻度は、「ほぼ毎日飲む」が18.0%、「週に3～5日程度飲む」が8.2%、「週に1～2日程度飲む」が12.8%で、合わせると39.0%となっています。

図表 飲酒頻度【成人/性別】



エ お酒を飲む量

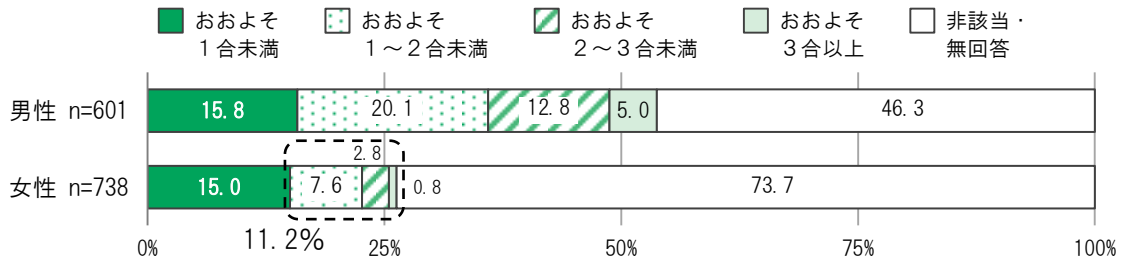
図表 飲酒量【成人/経年比較】



1日にお酒を飲む量は、「おおよそ1合未満」が39.2%、「おおよそ1～2合未満」が33.7%、「おおよそ2～3合未満」が18.8%となっています。

第2章 テーマ別にめざす健康づくり・食育の推進

図表 飲酒量【成人・飲まない人も含めて母数とした場合/性別】



飲まない人も含めての飲酒量は、女性で「おおよそ1～2合未満」以上の人が約1割となっています。



◆図表 週3日以上飲む人の割合

	ベース値 平成25年 (2013)	目標値 平成31年 (2019)	現状値 平成30年 (2018)	現状値 － ベース値	達成度
成人男性	43.8%	減少	41.4%	-2.4 ^{ポイント}	△
成人女性	13.9%	減少	14.2%	+0.3 ^{ポイント}	△

◆図表 1日3合以上飲む人の割合

	ベース値 平成25年 (2013)	目標値 平成31年 (2019)	現状値 平成30年 (2018)	現状値 － ベース値	達成度
成人男性	5.3%	4.0%	5.0%	-0.3 ^{ポイント}	△
成人女性	1.8%	0.3%	0.8%	-1.0 ^{ポイント}	△

《参考・国 健康日本21（第二次）》

◇生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している者（1日当たりの純アルコール摂取量が男性40g以上、女性20g以上の者）の割合の減少

：男性 2016年度 14.6% ⇒ 2022年度 目標値 13%

女性 2016年度 9.1% ⇒ 2022年度 目標値 6.4%

データソース：平成28年「国民健康・栄養調査」（厚生労働省）



《参考・県 第3次健康いばらき21プラン》

◇生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している者（1日当たりの純アルコール摂取量が男性40g以上、女性20g以上の者）の割合

：男性 2016年度 22.0% ⇒ 2023年度 目標値 20.3%

女性 2016年度 8.0% ⇒ 2023年度 目標値 7.4%

データソース：平成28年「国民健康・栄養調査」（厚生労働省）



① 身体活動・運動

② 食生活の基礎づくり

③ 歯と口腔の健康

④ 食の大切さを伝える活動

⑤ 食の安心・安全の確保

⑥ 休養・こころの健康

⑦ たばこ・アルコール

⑧ 食育を推進するための体制づくり

⑨ 医療と健康

⑩ 食文化の継承・地産地消

コラム

適正飲酒量の目安

国が推進する「健康日本21」によると、「節度ある適度な飲酒」は1日平均純アルコールにして約20g程度であるとされています。また女性や高齢者、すぐ顔が赤くなる人は、これより飲酒量を少なくすることが推奨されています。

お酒の種類				
度数	5%	20%	25%	15%
適量 (アルコール 20g 相当)	500ml 〈中ジョッキ1杯〉 〈中ビン1本〉	140ml 〈0.8合〉	100ml 〈0.6合〉	180ml 〈1合〉
お酒の種類				
度数	12%	43%	5%	13%
適量 (アルコール 20g 相当)	200ml 〈グラス2~3杯〉	60ml 〈ダブル1杯〉	500ml 〈1.5缶〉	200ml 〈ロック4杯〉

調査結果からの課題

- ① 成人で、受動喫煙の機会があった人の割合は約6割です。
- ② 児童・生徒の約5割が、家族内に喫煙者があり、そのうちの約2割から3割が「ほとんど毎日」受動喫煙しています。
- ③ たばこが及ぼす健康への悪影響についての認知度が低い状況です。
- ④ 成人女性が1日1合以上（生活習慣病のリスクを高める量）の飲酒をする割合は国・県より高くなっています。

対応策

1. 喫煙は、がん、心血管疾患、COPD（慢性閉塞性肺疾患）、歯周疾患など多くの疾患の原因となることが明らかになっており、広く知識の普及を図っていく必要があります。
2. 望まない受動喫煙が生じないように、受動喫煙を防止するための取組を総合的かつ効果的に推進します。
3. 長期にわたる過度な飲酒は健康に悪影響を及ぼします。適正飲酒に関する啓発が必要です。



市の取組方針

1. マタニティ教室や各種健康診査・がん検診、健康まつり等あらゆる機会を通じ、飲酒や喫煙、受動喫煙による健康被害について情報提供を行い知識の普及を図ります。
2. 禁煙したい人への禁煙外来の受診を推進します。
3. 教育委員会等関係機関及び団体等と連携し、児童・生徒に飲酒や喫煙が健康に及ぼす悪影響について知識の普及を図ります。



市民の行動目標

1. 喫煙、受動喫煙による健康被害への認識を深め、禁煙と受動喫煙防止に努めます。
2. 適正飲酒量を理解し、飲み過ぎないようにします。

① 身体活動・運動

② 食生活の基礎づくり

③ 歯と口腔の健康

④ 食の大切さを伝える活動

⑤ 食の安心・安全の確保

⑥ 休養・こころの健康

⑦ たばこ・アルコール

⑧ 食育を推進するための体制づくり

⑨ 医療と健康

⑩ 食文化の継承・食文化の継承・食文化の継承

第2編 各 論

数値目標

7 たばこ・アルコール

指標			ベース値 平成 25 年 (2013)	目標値 平成 31 年 (2019)	現状値 平成 30 年 (2018)	現状値 － ベース値	達 成 度	目標値 令和 6 年 (2024)
喫煙者の割合	成人男性		24. 7%	20%	24. 8%	+0. 1 ^{ポイ ント}	△	20%
	成人女性		10. 2%	3%	8. 3%	-1. 9 ^{ポイ ント}	△	3%
たばこが及ぼ す悪影響につ いての知識	肺がん		83. 0%	100%	80. 9%	-2. 1 ^{ポイ ント}	△	100%
	心臓病		39. 0%	100%	33. 8%	-5. 2 ^{ポイ ント}	×	50%
	脳卒中		37. 9%	100%	37. 8%	-0. 1 ^{ポイ ント}	△	50%
	妊娠・出産に 関する異常		44. 3%	100%	44. 0%	-0. 3 ^{ポイ ント}	△	100%
	歯周疾患		23. 3%	100%	25. 5%	+2. 2 ^{ポイ ント}	△	50%
受動喫煙の機会 があった人の 割合	職場	成人	19. 1%	減少	職場・学校 19. 1%	0. 0 ^{ポイ ント}	△	0%
	飲食店	小学生 (5年生)	15. 3%	減少	11. 8%	-3. 5 ^{ポイ ント}	△	5%
		中学生 (8年生)	14. 7%	減少	10. 5%	-4. 2 ^{ポイ ント}	△	5%
		高校2年生	14. 6%	減少	10. 2%	-4. 4 ^{ポイ ント}	△	5%
	家庭	成人	20. 5%	20%	20. 0%	-0. 5 ^{ポイ ント}	◎	15%
		小学生 (5年生)	37. 3%	減少	29. 6%	-7. 7 ^{ポイ ント}	◎	15%
		中学生 (8年生)	46. 4%	減少	30. 3%	-16. 1 ^{ポイ ント}	◎	15%
		高校2年生	34. 6%	減少	26. 0%	-8. 6 ^{ポイ ント}	◎	15%
		成人	14. 2%	減少	11. 8%	-2. 4 ^{ポイ ント}	△	減少
週3日以上飲 む人の割合	成人男性		43. 8%	減少	41. 4%	-2. 4 ^{ポイ ント}	△	30%
	成人女性		13. 9%	減少	14. 2%	+0. 3 ^{ポイ ント}	△	10%
1日3合以上 飲む人の割合	成人男性		5. 3%	4. 0%	5. 0%	-0. 3 ^{ポイ ント}	△	4%
	成人女性		1. 8%	0. 3%	0. 8%	-1. 0 ^{ポイ ント}	△	減少

【目標達成をめざして】

	No.	具体的施策・事業	内 容	担当課	ライフステージ別						
					乳幼児期	学童期	思春期	青年期	壮年期	前期高齢期	後期高齢期
禁煙支援の推進・適量飲酒の支援	1	健康相談	・健康相談及び健康診断後の結果相談等において禁煙指導を行い、禁煙外来等の案内をします。 ・飲酒量の確認をし、適正飲酒量や休肝日などの啓発と生活習慣改善を促します。	健康増進課				○	○	○	○
	2	健康教育（出前講座）	・市民や学校等からの依頼に応じて喫煙や受動喫煙の影響等について講話します。	健康増進課		○	○	○	○	○	○
	3	マタニティ教室・母子手帳交付時の面接	・妊婦及び家族に対し、適正飲酒及び禁煙と受動喫煙防止について健康教育・相談を実施します。	健康増進課			○	○	○		
	4	各種乳幼児健診事業	・乳幼児健診の機会に保護者の喫煙に関する問診項目を追加し、個別指導により子育て期から家庭内での受動喫煙の防止及び喫煙中の保護者への禁煙の動機付けとなるよう知識の普及啓発を行います。	健康増進課	○		○	○	○		
	5	土浦市健康まつり	・喫煙の影響や禁煙支援について普及啓発を行います。	健康増進課	○	○	○	○	○	○	○
	6	消費生活展	・喫煙の影響や禁煙支援について普及啓発を行います。	消費生活室 健康増進課		○	○	○	○	○	○
特定保健指導	7	特定保健指導	・特定健診受診者に対する特定保健指導の中で、喫煙者への生活指導を行います。	国保年金課					○	○	○
薬物乱用防止	8	薬物乱用防止教室	・青少年の薬物等乱用を防止するための教育を行います。	指 導 課		○	○				
広報活動	9	広報活動	・広報紙や市ホームページ等を活用し、受動喫煙防止について正しい知識の普及啓発をします。	健康増進課	○	○	○	○	○	○	○

① 身体活動・運動

② 食生活の基礎づくり

③ 歯と口腔の健康

④ 食の大切さを伝える活動

⑤ 食の安心・安全の確保

⑥ 休養・こころの健康

⑦ たばこ・アルコール

⑧ 食育を推進するための体制づくり

⑨ 医療と健康

⑩ 食文化の継承・地産地消

8 食育を推進するための体制づくり

毎年6月の「食育月間」、毎月19日の「食育の日」をはじめとした重点的な普及啓発に加え、一人ひとりが日々の生活において食育に関する取組が実践できるよう作成された「食育ガイド」や、1日の適切な料理の組み合わせがイラストで示された「食事バランスガイド」の活用の促進等を図っていく必要があります。

さらに、家庭、学校や保育所等、地域や食生活改善推進員をはじめとするボランティア等による生涯にわたり幅広い取組が可能となる体制づくりをすすめます。



食生活改善推進員による食育教室

コラム

食育…はじめての一步！



現在をいきいきと生き、生涯にわたって心もからだも健康で、質の高い生活を送るために、「食べること」を少し考えてみませんか？

自然のなかで育った食べものは、収穫され、加工され、食料品店やスーパーマーケットなどの店頭並びます。

私たちは、店頭にたくさん並んでいる食べもののなかから、選び、調理して、食べています。

自然のなかで育まれた食べものは、私たちのからだのなかまで、生きる力にまでつながっています。そして、それは次の世代へもつながっています。

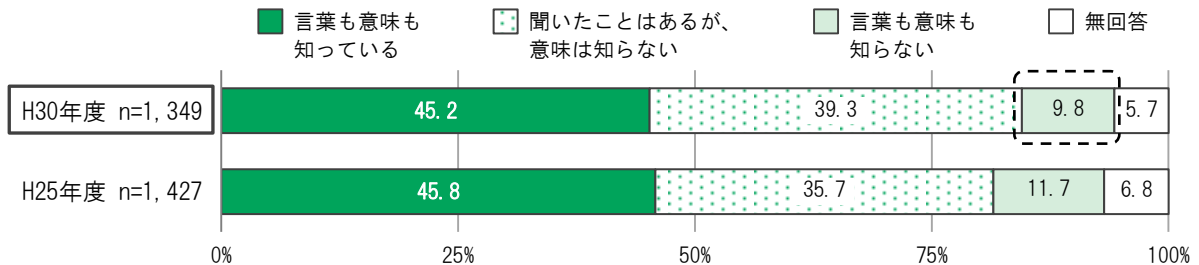
農林水産省ホームページから

課題⑧

・「食育」を知らない成人は約1割、「食育」に関心がない成人は約2割です。

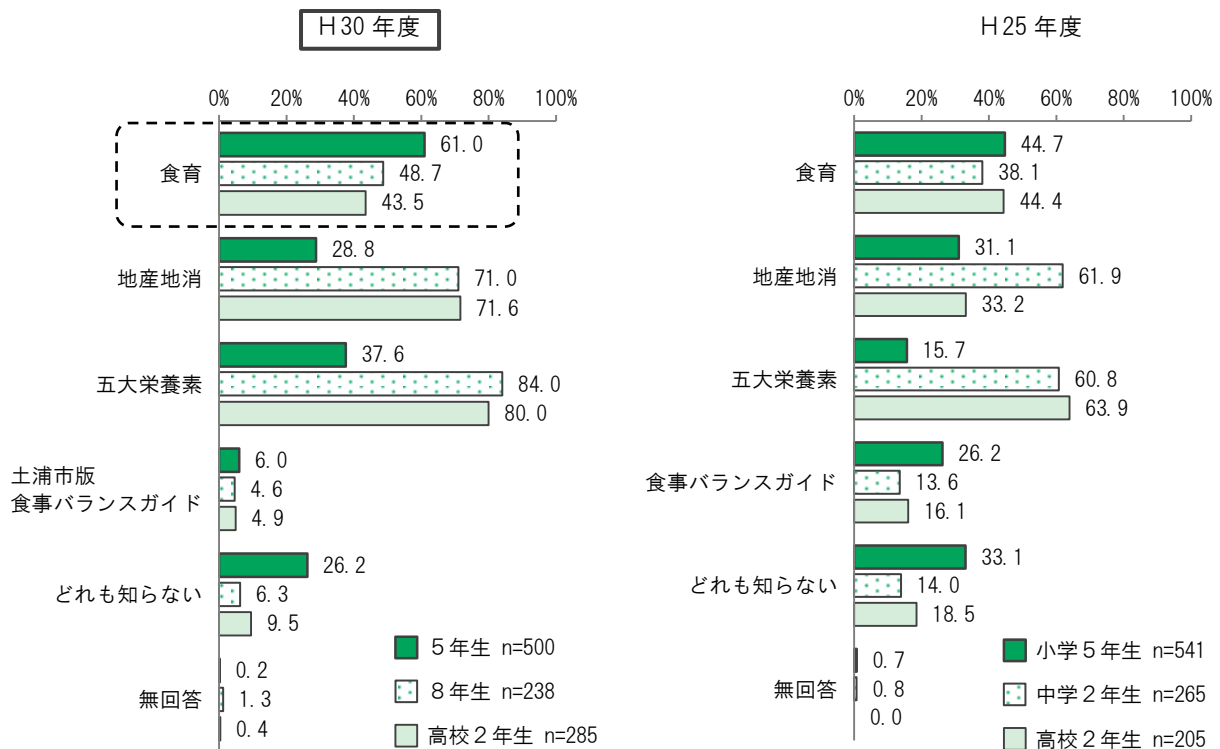
ア 食育の認知度・関心度

図表 「食育」の認知度【成人/経年比較】



「食育」という「言葉も意味も知っている」成人は 45.2%で、「言葉も意味も知らない」は 9.8%となっています。

図表 食に関して知っているもの（複数回答）【児童・生徒/学年別経年比較】



「食育」の認知度は5年生が約6割、8年生が約5割、高校2年生では約4割となっています。

① 身体活動・運動

② 食生活の基礎づくり

③ 歯と口腔の健康

④ 食の大切さを伝える活動

⑤ 食の安心・安全の確保

⑥ 休養・こころの健康

⑦ たばこ・アルコール

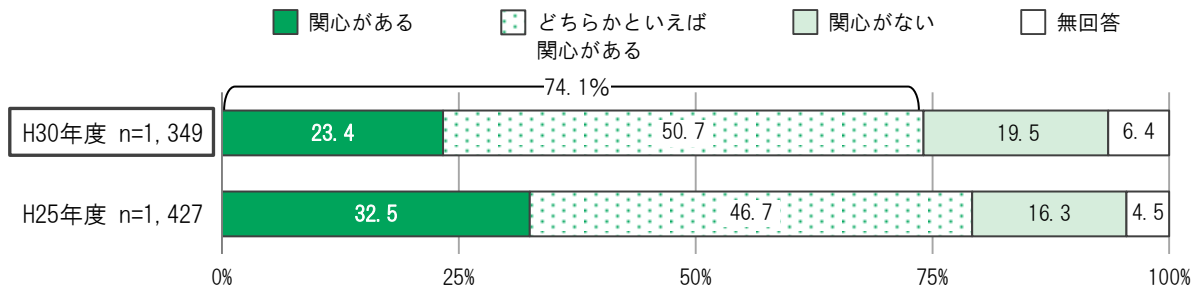
⑧ 食育を推進するための体制づくり

⑨ 医療と健康

⑩ 食文化の継承・地産地消

第2編 各 論

図表 「食育」への関心【成人/経年比較】



「食育」に「関心がある」割合は23.4%で、「どちらかといえば関心がある」(50.7%)を合わせると74.1%となっていますが、平成25年度調査と比べると、低くなっています。



◆図表 食育に関心のある（「関心がある」「どちらかといえば関心がある」）人の割合

	ベース値 平成25年 (2013)	目標値 平成31年 (2019)	現状値 平成30年 (2018)	現状値 － ベース値	達成度
成人	79.2%	90%以上	74.1%	-5.1ポイント	×

＜参考・国 第3次食育推進基本計画＞

◇食育に関心を持っている国民の割合（「関心がある」「どちらかといえば関心がある」）：

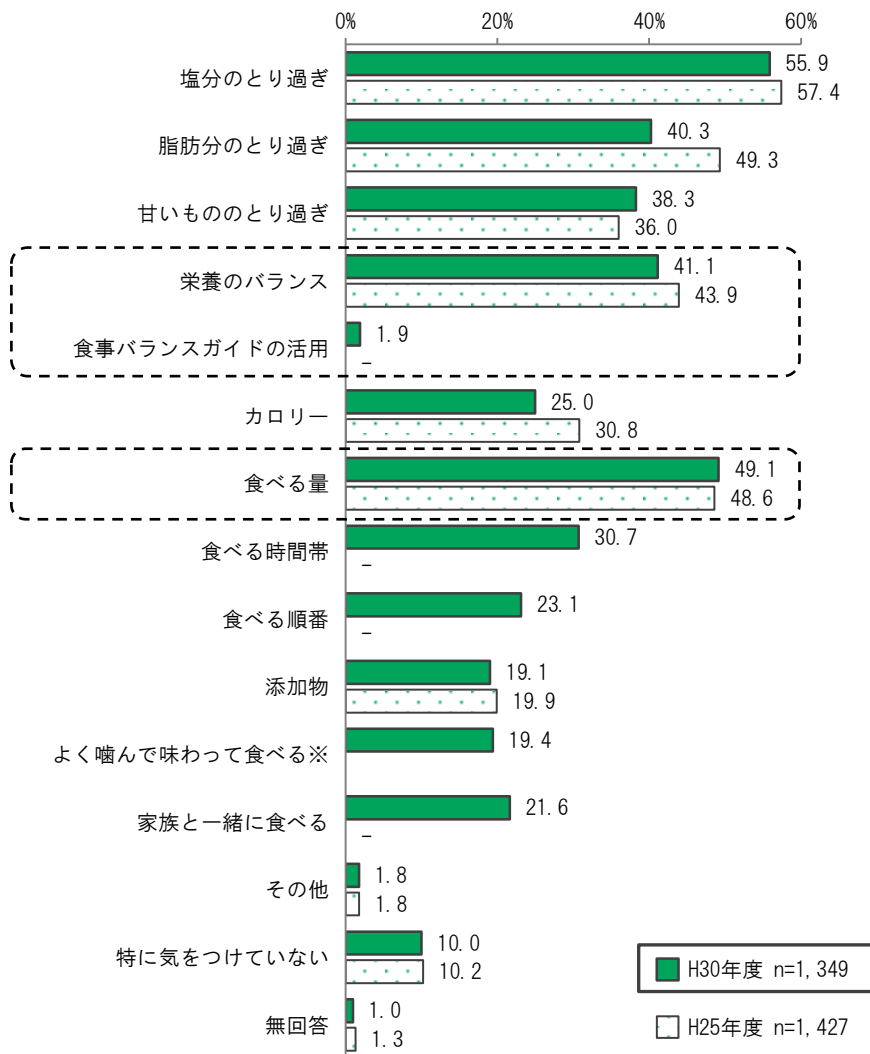
2017年度 78.4% ⇒2020年度 目標値90%以上

データソース：平成29年度「食育に関する意識調査」（農林水産省）



食育月間（つちまるの元気up広場）

図表 食事を作る時または食べる時に気をつけていること（複数回答）【成人/経年比較】



※平成25年度調査は「よく噛むこと」25.3%、「味わって食べること」13.2%

食事を作る時または食べる時に気をつけていることは、「栄養のバランス」が41.1%となっていますが、「食事バランスガイドの活用」は1.9%となっています。

◆図表「食事バランスガイド」を活用する人の割合

	ベース値 平成25年 (2013)	目標値 平成31年 (2019)	現状値 平成30年 (2018)	現状値 － ベース値	達成度
成人	－ (参考)用語の 認知度 26.2%	50%以上	1.9%		－



① 身体活動・運動

② 食生活の基礎づくり

③ 歯と口腔の健康

④ 食の大切さを伝える活動

⑤ 食の安心・安全の確保

⑥ 休養・こころの健康

⑦ たばこ・アルコール

⑧ 食育を推進するための体制づくり

⑨ 医療と健康

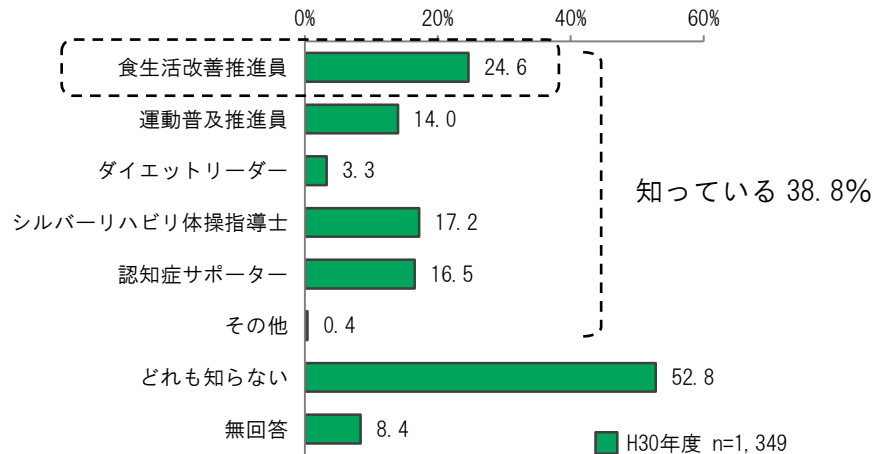
⑩ 食文化の継承・食産地消

課題

・「食生活改善推進員」を知っている成人は約4人に1人です。

イ 食生活改善推進員の認知度

図表 健康づくり推進ボランティアの認知度（複数回答）【成人】



健康づくり推進ボランティアの認知度は、「食生活改善推進員」が 24.6%となっているほかは 20%を超えるものはなく、何らかのボランティアを知っている人は 38.8%となっています。一方、「どれも知らない」は 52.8%となっています。



◆図表「食生活改善推進員」を知っている人の割合

	ベース値 平成 25 年 (2013)	目標値 平成 31 年 (2019)	現状値 平成 30 年 (2018)	現状値 － ベース値	達成度
成人	—	50%以上	24.6%		—



《参考・国 第3次食育推進基本計画》

◇食育の推進に関わるボランティア団体等において活動している国民の数
：2014 年度 33.4 万人 ⇒2020 年度 目標値 37 万人以上

データソース：内閣府食育推進室調べ



《参考・県 第3次健康いばらき21プラン》

◇食生活改善推進員数
：2016 年度 4,517 人 ⇒2023 年度 目標値 5,000 人

データソース：茨城県健康長寿福祉課

合言葉は



《参考・県 茨城県食育推進計画（第三次）》

◇食生活改善推進員数
：2014 年度 4,741 人 ⇒2020 年度 目標値 5,000 人

データソース：茨城県食生活改善推進員協議会

調査結果からの課題

- ① 「食育」を知らない成人は約1割、「食育」に関心がない成人は約2割です。
- ② 「食生活改善推進員」を知っている成人は約4人に1人です。

対応策

1. 毎年6月の「食育月間」、毎月19日の「食育の日」をはじめとした重点的な普及啓発に加え、「食育ガイド」や「食事バランスガイド」の具体的な活用の促進を図っていきます。
2. 家庭・学校や保育所等・地域や食生活改善推進員をはじめとするボランティア等により、生涯にわたる食育の推進が可能となる体制づくりをめざします。



市の取組方針

1. 「食育月間」や「食育の日」をはじめとした普及啓発をとおり、食育を推進します。
2. 「食事バランスガイド」「食育ガイド」等の活用を促進します。
3. 食生活改善推進員等ボランティア体制を充実します。
4. 家庭、保育所、幼稚園、学校、地域等で、広く食育を推進します。



市民の行動目標

1. 食育実践の環を広げ、積極的に食育に取り組みます。
2. 食生活改善推進員をはじめとしたボランティアによる活動に参加します。
3. 食育推進活動に関わる多様な関係者が連携、協力します。

コラム

食生活改善推進員は、食の世話役、案内役です！

食生活改善推進員とは・・・文字通り、「食生活を改善する人」を意味します。

愛称はヘルスマイト。市が実施する養成講習会を修了した仲間が集まり、「わたしたちの健康はわたしたちの手で！」を合言葉に、食を通した健康づくりのボランティア活動をしています。

「家族」、そして「お隣さんからお向かいさんへ」と働きかけ、仲間とのふれ合いを通じて、地域ぐるみのよりよい食習慣づくりをすすめます。

① 身体活動・運動

② 食生活の基礎づくり

③ 歯と口腔の健康

④ 食の大切さを伝える活動

⑤ 食の安心・安全の確保

⑥ 休養・こころの健康

⑦ たばこ・アルコール

⑧ 食育を推進するための体制づくり

⑨ 医療と健康

⑩ 食文化の継承・地産地消

数値目標

8 食育を推進するための体制づくり

指標		ベース値 平成 25 年 (2013)	目標値 平成 31 年 (2019)	現状値 平成 30 年 (2018)	現状値 — ベース値	達成 度	目標値 令和 6 年 (2024)
食育に関心のある人の割合	成人	79.2%	90%以上	74.1%	-5.1ポイント	×	90%以上
「食事バランスガイド」等を活用する人の割合	成人	(参考) 用語の認知度 26.2%	50%以上	1.9%		—	50%以上
「食生活改善推進員」を知っている人の割合	成人	—	50%以上	24.6%		—	50%以上

コラム

食育実践の環を広げましょう！

生涯にわたってすすめる食育の環

○生産から食卓までをつなげる食べ物の環

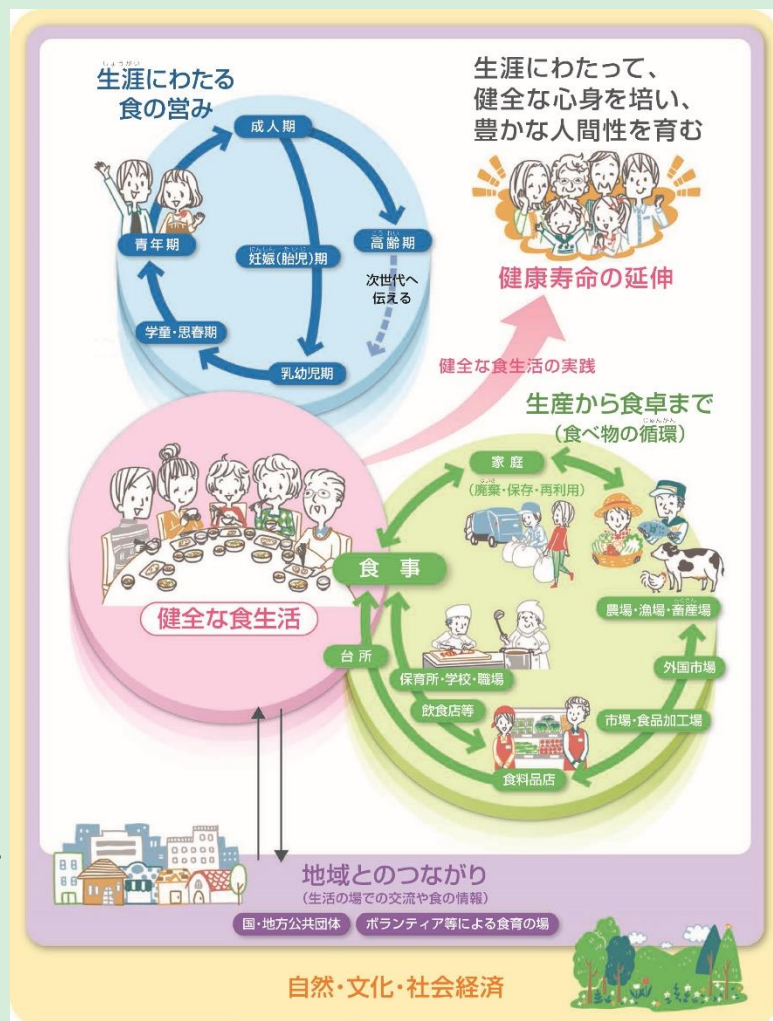
生産から消費までの食べ物の循環を意識する中で、食品ロスの削減等、環境にも配慮した食育を推進します。

○生涯にわたる食の営みの環

若い世代を中心とした食育を推進します。
多様な暮らしに対応した食育を推進します。

○食卓を囲む家族や仲間の環

地域とのつながりの中で、それぞれの環をつなぎ、広がっていきます。



第3次食育推進基本計画から

【目標達成をめざして】

	No.	具体的施策・事業	内 容	担当課	ライフステージ別						
					乳幼児期	学童期	思春期	青年期	壮年期	前期高齢期	後期高齢期
食育の日を中心とした普及啓発	1	「食育の日」、「食育月間」における普及啓発	・毎年6月の「食育月間」や、毎月19日の「食育の日」には食育についての普及啓発を重点的にを行います。 ・食育の合言葉「つちうらのしょくいく」を掲げ食育を推進します。	健康増進課 学務課 こども福祉課	○	○	○	○	○	○	○
	2	食育の実践に関する具体的ツールの普及と活用の促進	・一人ひとりが日々の生活で食育に関する取組が実践できるように作成された「食育ガイド」や、1日の適切な料理の組み合わせがイラストで示された「食事バランスガイド」等の普及と活用の促進を図ります。	健康増進課		○	○	○	○	○	○
食育に関わる人材の確保と育成	3	食生活改善推進員の養成及び食育推進ボランティアの育成	・食生活改善推進員の養成講習会を実施し推進員を養成します。 また、食育推進ボランティアの育成を図り、食育に関わるボランティア体制を充実します。	健康増進課					○	○	○
	4	食育事業推進会議	・市の食育推進事業に関わる全ての栄養士による会議を実施し、栄養士間の情報の共有や質の向上を図るとともに、市の食育事業を効果的に推進します。	健康増進課	○	○	○	○	○	○	○
食育に関わる様々な機関や職種との連携	5	保育所・幼稚園における食育体制の充実	・栄養士等による幼稚園、保育所への給食時訪問を通し食育の推進を図ります。 ・保育士による食育を取り入れた保育の実施や、食育推進ボランティアによる食育を実施します。 ・食育関係の媒体を作成し、校内に掲示します。	こども福祉課 健康増進課 学務課	○						
	6	小中学校における食育体制の充実	・栄養士等による給食時訪問等を通し、食育の推進を図ります。 ・各教科や特別活動等、教育活動全体を通して、栄養教諭を中心とし教職員が連携し食育の推進を図ります。 ・食育関係の媒体を作成し、校内に掲示します。	学務課 指導課		○	○				
	7	家庭や地域等における食育の推進	・給食だよりの各家庭への配布やHPでの発信を通し、家庭での食育を促します。 ・家庭教育学級での講話や、「親子の食育教室」「朝ごはん教室」をはじめとした教室の開催等、食生活改善推進員、栄養教諭、栄養士、保育士等、多様な関係者が連携して事業を展開することにより、食育の推進を図ります。	こども福祉課 健康増進課 学務課	○	○	○	○	○		

① 身体活動・運動

② 食生活の基礎づくり

③ 歯と口腔の健康

④ 食の大切さを伝える活動

⑤ 食の安心・安全の確保

⑥ 休養・こころの健康

⑦ たばこ・アルコール

⑧ 食育を推進するための体制づくり

⑨ 医療と健康

⑩ 食文化の継承・食文化の消費

9 医療と健康

病気になった際に安心して受診することができる医療機関や、救急医療体制が整備されていることは、地域社会にとって大切な要素の一つです。

同時に、市民が定期的に健康診査を受けることで、自分の健康状態を把握でき、早期に生活習慣改善への取組や、必要に応じて治療を受ける等、疾病の予防や重症化予防を図る事が健康寿命の延伸につながります。

併せて悪性新生物（がん）による死亡率を減少させるためには、がんを初期の段階で発見するがん検診の受診率向上への取組が必要です。



コラム

糖尿病の重症化を防ごう

血糖値が高いと指摘されても受診しなかったり、治療をしないでいると、糖尿病が悪化し、「腎症」「神経症」「網膜症」という糖尿病の3大合併症にまで進行します。

なかでも「糖尿病性腎症」は、重症化すると、生涯にわたって人工透析が必要となる病気です。人工透析を受けても腎症は治らず、通常4～5時間の透析を週3日、一生続けることになります。

日本では、毎年3万9,000人が、新たに人工透析を受けており、そのうち糖尿病性腎症が原因となっている人が、約4割いる状況です。

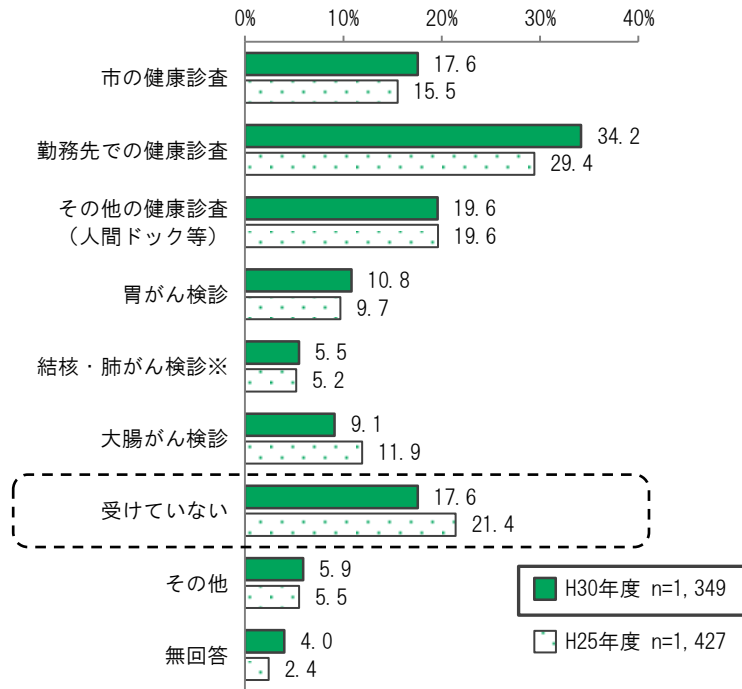
初期にはあまり自覚症状がない糖尿病。症状が出てきた時には、かなり進行している状態です。まずは年に1回の健診をかかさず、血糖・血圧・腎機能のチェックを行ってください。もし、糖尿病と診断されたら、早めに受診して決して治療を中断せず、生活改善にも取り組みましょう。

課題

- ・過去1年間に健（検）診を受けていない成人が約2割います。

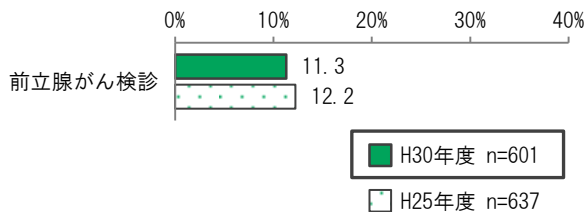
ア 健診（検診）を受けた人

図表 過去1年に受けた健診や検診（複数回答）【成人/経年比較】

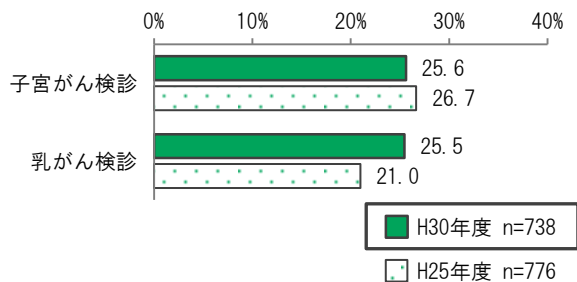


※平成25年度の選択肢は「肺がん検診」

図表 前立腺がん検診受診者【成人男性】



図表 子宮がん検診・乳がん検診受診者【成人女性】



過去1年に受けた健診や検診は、「勤務先での健康診査」が34.2%で最も高く、次いで「その他の健康診査」が19.6%、「市の健康診査」が17.6%となっています。一方、「受けていない」は17.6%となっています。

① 身体活動・運動

② 食生活の基礎づくり

③ 歯と口腔の健康

④ 食の大切さを伝える活動

⑤ 食の安心・安全の確保

⑥ 休養・こころの健康

⑦ たばこ・アルコール

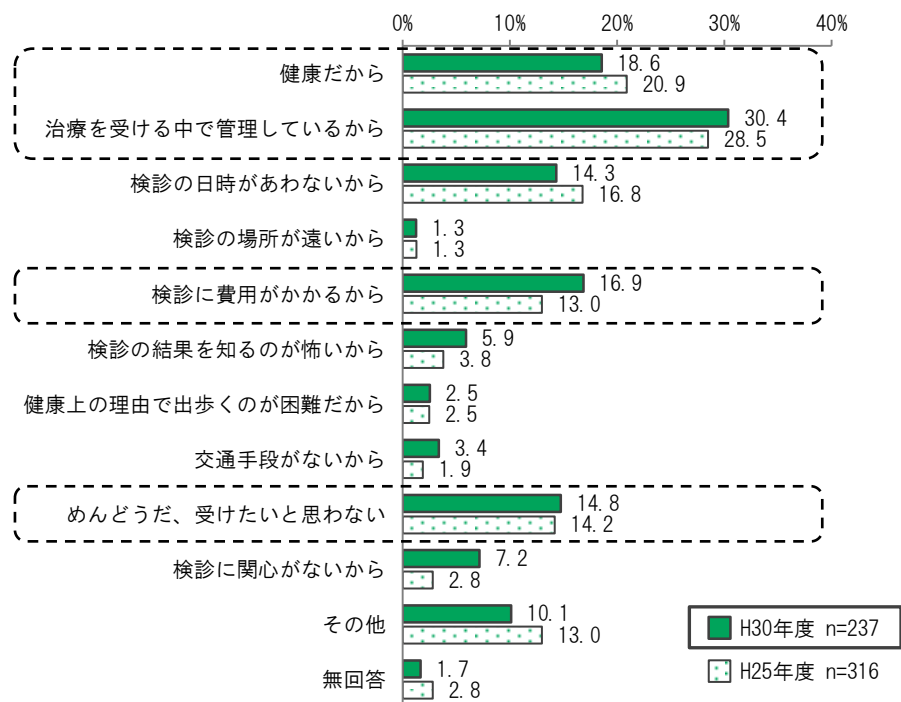
⑧ 食育を推進するための体制づくり

⑨ 医療と健康

⑩ 食文化の継承・地産地消

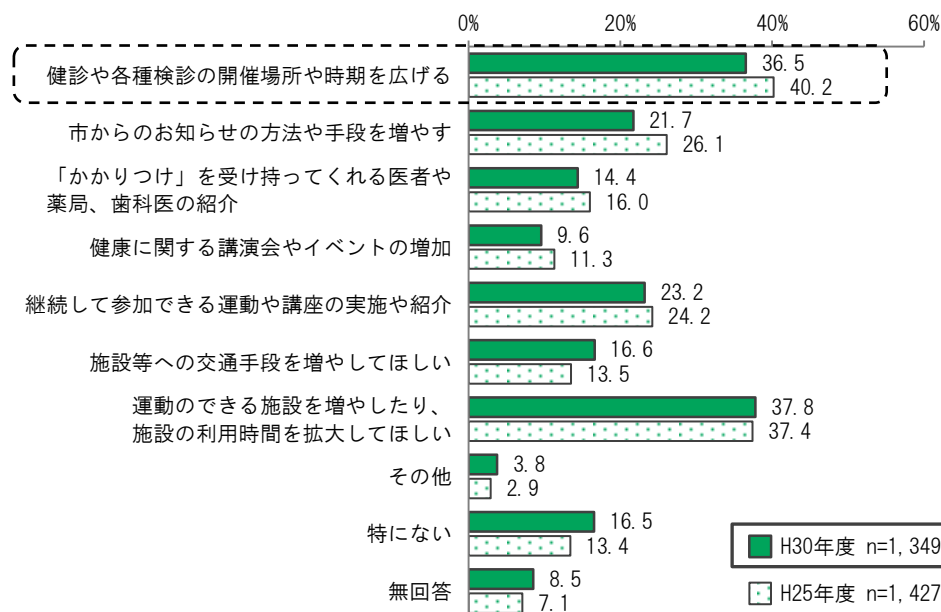
イ 健診（検診）を受けない理由

図表 健診や検診を受けていない理由（複数回答）【成人/経年比較】



健診や検診を「受けていない」理由は、「治療を受ける中で管理しているから」が30.4%で最も高く、「健康だから」が18.6%、「検診に費用がかかるから」が16.9%、「めんどろだ、受けたいと思わない」が14.8%となっています。

図表 健康に関して市に期待する施策（複数回答）【成人/経年比較】



健康に関して市に期待する施策は、「健診や各種検診の開催場所や時期を広げる」が36.5%と上位にあがっています。



◆図表 各種検診受診率の向上

	ベース値 平成 25 年 (2013)	目標値 平成 31 年 (2019)	現状値 平成 30 年 (2018)	現状値 － ベース値	達成度
胃がん検診 (40～69 歳)	10.9%	50%	12.6%	+1.7 ^{ポイント}	△
肺がん検診 (40～69 歳)	5.3%	50%	6.1%	+0.8 ^{ポイント}	△
大腸がん検診 (40～69 歳)	14.7%	50%	10.3%	-4.4 ^{ポイント}	△
前立腺がん検診 (40～69 歳男性)	10.1%	50%	10.3%	+0.2 ^{ポイント}	△
子宮頸がん検診 (20～69 歳女性)	29.9%	50%	31.2%	+1.3 ^{ポイント}	△
乳がん検診 (40～69 歳女性)	30.4%	50%	33.4%	+3.0 ^{ポイント}	△



《参考・国 健康日本21（第二次）》

◇がん検診の受診率の向上

- ・胃がん : 男性 40～69 歳 2016 年度 46.4% ⇒2022 年度 目標値 50%
女性 40～69 歳 2016 年度 35.6% ⇒2022 年度 目標値 50%
- ・肺がん : 男性 40～69 歳 2016 年度 51.0% ⇒2022 年度 目標値 50%
女性 40～69 歳 2016 年度 41.7% ⇒2022 年度 目標値 50%
- ・大腸がん : 男性 40～69 歳 2016 年度 44.5% ⇒2022 年度 目標値 50%
女性 40～69 歳 2016 年度 38.5% ⇒2022 年度 目標値 50%
- ・子宮頸がん : 女性 20～69 歳 2016 年度 42.4% ⇒2022 年度 目標値 50%
- ・乳がん : 女性 40～69 歳 2016 年度 44.9% ⇒2022 年度 目標値 50%

データソース：平成 28 年「国民生活基礎調査」（厚生労働省）



《参考・県 第3次健康いばらき21プラン》

◇がん検診の受診率の向上

- ・胃がん : 40～69 歳 2016 年度 42.4% ⇒2022 年度 目標値 50%
- ・肺がん : 40～69 歳 2016 年度 51.0% ⇒2022 年度 目標値 50%
- ・大腸がん : 40～69 歳 2016 年度 42.2% ⇒2022 年度 目標値 50%
- ・子宮頸がん : 女性 20～69 歳 2016 年度 42.5% ⇒2022 年度 目標値 50%
- ・乳がん : 女性 40～69 歳 2016 年度 46.2% ⇒2022 年度 目標値 50%

データソース：平成 28 年「国民生活基礎調査」（厚生労働省）

コラム

めざせ！がん検診受診率 50%

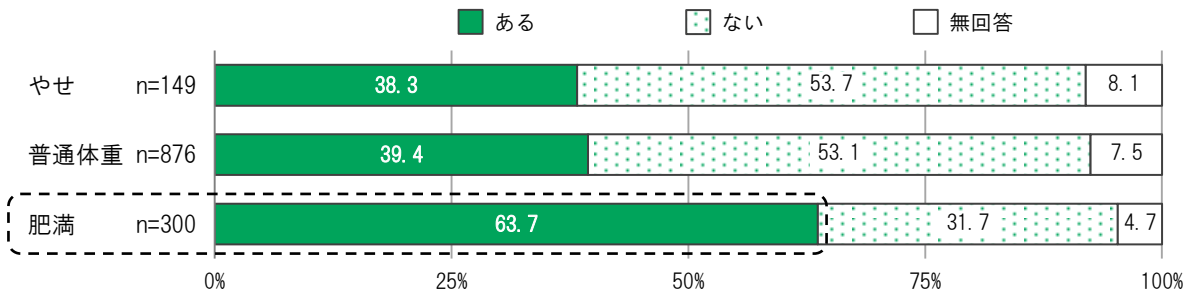
国民の 2 人に 1 人が「がん」になり、3 人に 1 人が「がん」で亡くなっています。日本人にとっては「国民病」と言っても過言ではない状況です。

がんによる死亡を防ぐためには、がんにかからないようにすることが重要です。がんは遺伝すると言われてはいますが、実は、遺伝によるがんは 5% 程度と少なく、むしろ喫煙・食生活及び運動等の生活習慣が原因である方が多く、正しい生活習慣を心がける必要があります。

医学の進歩等により、現在、がんは約 6 割の方が治るようになりました。初期の段階で発見し、適切な治療を受けることで、治癒率が上がります。がんを「初期」の段階で発見する「がん検診」は、がんの死亡率を下げるのに非常に有効です。

第2編 各 論

図表 医師や健診結果からの指摘事項【成人/BMI別】



図表 医師や健診結果からの指摘事項（複数回答）上位16項目【成人】

単位：件

高血圧	糖尿病・高血糖等	コレステロール値	肥満	消化器系	貧血	眼の病気	中性脂肪
136	68	65	44	30	23	19	17
がん（疑い含む）	肝機能	運動不足	心臓	腎臓	尿酸値	メタボリック	脂肪肝
16	15	14	13	12	12	11	10

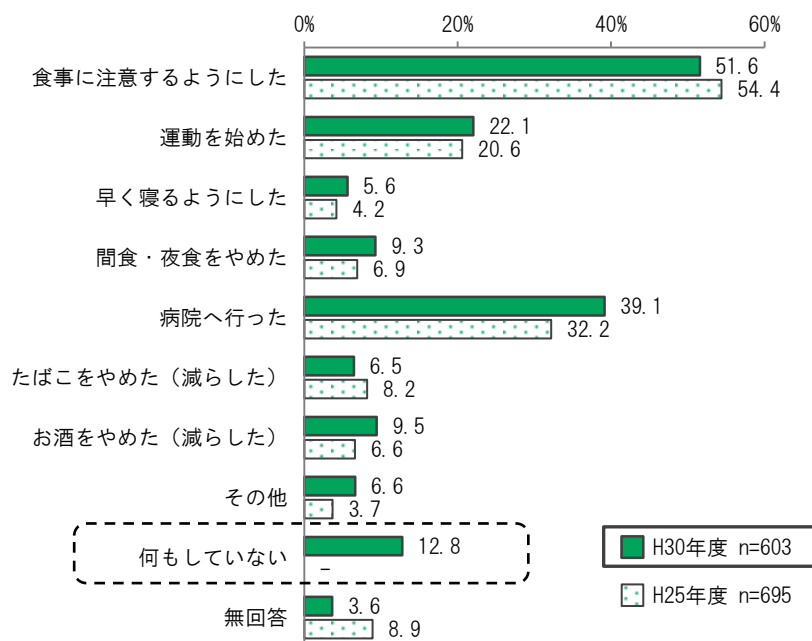
健康状態について医師や健診結果などから指摘されていることが「ある」割合は成人の肥満者では6割以上が健診等で指摘を受けており、その具体的な指摘事項は「高血圧」が最も多く、次いで「糖尿病・高血糖等」、「コレステロール値」となっています。

課題

- ・健（検）診で指摘された人のうち「何もしていない」人が約1割います。

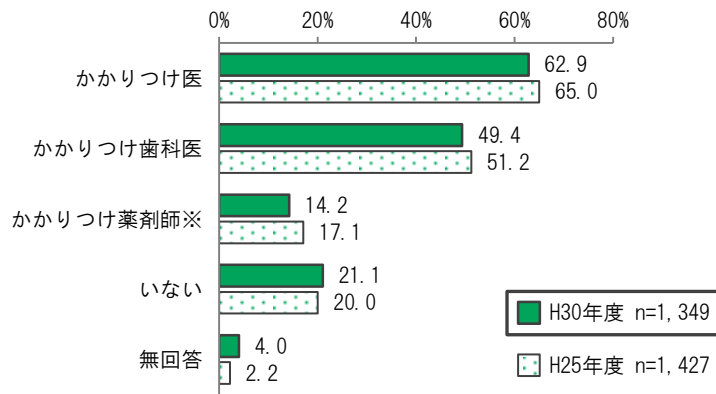
ウ 健診（検診）後にしていること

図表 指摘された後にしていること（複数回答）【成人/経年比較】



指摘された後にしていることは、「食事に注意するようにした」が51.6%で最も高く、「何もしていない」は12.8%となっています。

図表 かかりつけ医等の有無（複数回答）【成人/経年比較】



※平成25年度調査の選択肢は「かかりつけ薬局」

「かかりつけ医」がいる人は62.9%、「かかりつけ歯科医」がいる人は49.4%となっています。

一方、かかりつけが「いない」人が21.1%となっており、「かかりつけ」を持つ人の割合が少ない現状が続いています。



◆図表 かかりつけ医等を持つ人の割合

	ベース値 平成25年 (2013)	目標値 平成31年 (2019)	現状値 平成30年 (2018)	現状値 － ベース値	達成度
かかりつけ医を持つ人の割合	65.0%	85%	62.9%	-2.1ポイント	△
かかりつけ歯科医を持つ人の割合	51.2%	85%	49.4%	-1.8ポイント	△
かかりつけ薬剤師（薬局）を持つ人の割合	17.1%	85%	14.2%	(-2.9ポイント)	(△)



《参考・県 第3次健康いばらき21プラン》

◇かかりつけ医を決めている人の割合

〔：2016年 74.7%〕⇒2023年 目標値 85%

◇かかりつけ歯科医がある人の割合

〔：2016年 74.2%〕⇒2023年 目標値 85%

◇かかりつけ薬剤師（薬局）を決めている人の割合

〔：2016年 54.8%〕⇒2023年 目標値 85%

データソース：県政世論調査

① 身体活動・運動

② 食生活の基礎づくり

③ 歯と口腔の健康

④ 食の大切さを伝える活動

⑤ 食の安心・安全の確保

⑥ 休養・こころの健康

⑦ たばこ・アルコール

⑧ 食育を推進するための体制づくり

⑨ 医療と健康

⑩ 食文化の継承・食文化の継承・食文化の継承

調査結果からの課題

- ① 過去1年間に健（検）診を受けていない成人が約2割います。
- ② 成人の肥満者では6割以上が健（検）診等で指摘を受けており、その内容は「高血圧」「糖尿病・高血糖等」が上位を占めています。
- ③ 健診で指摘された人のうち「何もしていない」人が約1割います。
- ④ 「かかりつけ医・歯科医・薬剤師（薬局）」がいないと答えた人が約2割います。

対応策

1. 定期的な健康診査・各種がん検診等の受診については、健康に関心が薄い年齢層や、忙しい年齢層等への働きかけを行い、市民が受診の必要性を理解し、自主的かつ継続的に取り組める体制づくりが必要です。
2. 生活習慣病は予防可能な病気です。自らの健康を把握し、高血圧・糖尿病の重症化を防げるよう、生活習慣改善の取組など周知啓発が必要です。
3. 地域の開業医や薬剤師など日頃から健康相談を受けられる「かかりつけ」の推進・定着を図ります。



市の取組方針

1. 健康診査・各種がん検診の受診率や保健指導実施率の向上に努めます。
2. 正しい生活習慣や健康に対する意識づけができるよう情報提供や、健康づくりに関する事業を実施します。
3. 地域で活動する各種団体やボランティア活動と連携した地域の健康づくりを支援します。
4. 医師会・歯科医師会・薬剤師会と連携し、「かかりつけ」を持つことを推奨し、相談しやすい体制づくりに努めます。



市民の行動目標

1. 毎年定期的に健康診査・各種がん検診を受け、自分の健康状態を把握します。
2. 特定保健指導や健康相談・健康教室を活用し、高血圧・糖尿病及びがんの正しい知識や予防のための生活習慣を身につけます。
3. かかりつけ医、かかりつけ歯科医、かかりつけ薬剤師（薬局）を持ち、お薬手帳で健康を管理します。

数値目標

9 医療と健康						
指標	ベース値 平成 25 年 (2013)	目標値 平成 31 年 (2019)	現状値 平成 30 年 (2018)	現状値 － ベース値	達成 度	目標値 令和 6 年 (2024)
胃がん検診（40～69 歳）	10.9%	50%	12.6%	+1.7 ^{ポイント}	△	50%
肺がん検診（40～69 歳）	5.3%	50%	6.1%	+0.8 ^{ポイント}	△	50%
大腸がん検診（40～69 歳）	14.7%	50%	10.3%	-4.4 ^{ポイント}	△	50%
前立腺がん検診（40～69 歳男性）	10.1%	50%	10.3%	+0.2 ^{ポイント}	△	50%
子宮頸がん検診（20～69 歳女性）	29.9%	50%	31.2%	+1.3 ^{ポイント}	△	50%
乳がん検診（40～69 歳女性）	30.4%	50%	33.4%	+3.0 ^{ポイント}	△	50%
特定健康診査受診率（土浦市国保加入者）	29.2%	45%	36.5%	+7.3 ^{ポイント}	○	60%
過去 1 年に検診を受けていない人の割合	—	—	17.6%	—	—	10%
かかりつけ医を持つ人の割合	65.0%	85%	62.9%	-2.1 ^{ポイント}	△	70%
かかりつけ歯科医を持つ人の割合	51.2%	85%	49.4%	-1.8 ^{ポイント}	△	70%
かかりつけ薬剤師（薬局）を持つ人の割合	17.1%	85%	14.2%	(-2.9 ^{ポイント})	(△)	30%



総合健診時の胃がん検診車



がん検診受診率 50%達成に向けた
イメージキャラクター（厚生労働省）

① 身体活動・
運動

② 食生活の
基礎づくり

③ 歯と口腔の
健康

④ 食の大切さを
伝える活動

⑤ 食の安心・
安全の確保

⑥ 休養・
こころの健康

⑦ たばこ・
アルコール

⑧ 食育を推進する
ための体制づくり

⑨ 医療と健康

⑩ 食文化の継承・
地産地消

【目標達成をめざして】

	No.	具体的施策・事業	内 容	担当課	ライフステージ別						
					乳幼児期	学童期	思春期	青年期	壮年期	前期高齢期	後期高齢期
健康寿命の延伸をめざす取組の推進・適正な受診の支援	1	健康教育	・健康づくりについて、気軽に相談できる「かかりつけ医」「かかりつけ歯科医」「かかりつけ薬剤師（薬局）」を持つことを推奨します。 ・地球温暖化や異常気象等の影響により健康被害を及ぼす熱中症等の予防対策として正しい知識と予防法を普及啓発します。	健康増進課 高齢福祉課 環境保全課	○	○	○	○	○	○	○
	2	健康相談	・医師、保健師、管理栄養士等が、市民の個別の相談に応じ必要な指導を実施します。	健康増進課	○	○	○	○	○	○	○
	3	訪問指導	・健康寿命の延伸や健康の保持増進を図るため、保健師等による訪問指導を行います。	健康増進課	○	○	○	○	○	○	○
	4	健康診査	・定期的な健康診査の受診を推進し、疾病の早期発見及び早期治療に努め、健康寿命の延伸に努めます。	健康増進課				○	○	○	○
	5	がん検診	・各種がんを早期に発見するために、肺がん・胃がん・前立腺がん・子宮がん・乳がん・大腸がん等について、集団検診と医療機関検診等を実施します。	健康増進課				○	○	○	○
	6	特定健康診査・特定保健指導	・メタボリックシンドロームに着目した生活習慣病予防のための特定健康診査を行い、その結果により健康の保持に努める必要がある方に対し特定保健指導を行います。健診受診率、保健指導実施率の向上に努めます。	国保年金課 健康増進課					○	○	○
	7	後期高齢者健康診査・保健指導	・75歳以上の後期高齢者の方の健康診査・保健指導を、集団健診、医療機関健診、ドック健診として実施します。	国保年金課 健康増進課						○	○
	8	健康・医療専門講座	・病院や大学との共催により多様化する保健・医療に対するニーズからテーマ毎に各科の専門医師や講師をむかえ「健康・医療講座」を開催し、疾病予防や対処法を学びます。	生涯学習館（産業文化事業財団）				○	○	○	○
	9	社会・婦人学級健康教室	・各地区で活動する社会・婦人学級を中心に、医師会からの講師派遣を受けて地域における健康意識の高揚を図ります。	文化生涯学習課				○	○	○	○
	10	健康管理支援事業	・生活保護受給者に対し、生活習慣改善の指導、必要な医療の受診勧奨等の支援を行います。	社会福祉課					○	○	○

	No.	具体的施策・事業	内 容	担当課	ライフステージ別						
					乳幼児期	学童期	思春期	青年期	壮年期	前期高齢期	後期高齢期
生活習慣病の発症予防と重症化予防	11	医療受療勧奨通知事業	・土浦市国民健康保険データヘルス計画に基づく重症化予防事業として、血圧・血糖値及び脂質の値が高い方に対し通知を送付します。	国保年金課					○	○	○
	12	高血圧者及び高血糖者への受療勧奨事業（家庭訪問）	・土浦市国民健康保険データヘルス計画に基づく重症化予防事業として、血圧及び血糖の値が特に高い方に対し家庭訪問を実施します。	国保年金課 健康増進課					○	○	○
医療体制の整備	13	休日緊急診療事業	・休日夜間緊急診療所開設及び休日における在宅当番医制による初期診療体制を確保し、市民の医療不安解消を図ります。	健康増進課	○	○	○	○	○	○	○
	14	病院群輪番制病院運営補助事業	・夜間における入院治療を必要とする重症患者の医療を確保するため、病院群輪番制を実施します。	健康増進課	○	○	○	○	○	○	○
	15	医療体制強化事業	・筑波大学に寄附講座を設置し、医師不足等によって生じる医療課題の解決に努めるとともに、地域医療の充実を図ります。	健康増進課	○	○	○	○	○	○	○
	16	公的医療機関運営支援事業	・市内にある公的医療機関に対し、特別交付税を活用した運営経費の支援を行い、救急医療体制の強化を図ります。	健康増進課	○	○	○	○	○	○	○
	17	救急医療体制強化支援事業	・市内にある私的二次救急告示医療機関に対し、救急搬送件数に応じた支援を行い、救急搬送受け入れ体制の円滑化を図ります。	健康増進課	○	○	○	○	○	○	○
策の推進	18	各種予防接種	・感染症による疾病を予防するため、予防接種法に基づく各種予防接種・任意接種を実施します。	健康増進課 医師会 医療機関	○	○	○	○	○	○	○

① 身体活動・運動

② 食生活の基礎づくり

③ 歯と口腔の健康

④ 食の大切さを伝える活動

⑤ 食の安心・安全の確保

⑥ 休養・こころの健康

⑦ たばこ・アルコール

⑧ 食育を推進するための体制づくり

⑨ 医療と健康

⑩ 食文化の継承・地産地消

10 食文化の継承・地産地消

郷土料理や行事食は、四季折々に地元で収穫される旬の食材を使い、自然の恵みに感謝し、特別な日に食べるものとして古くから伝わる食文化であり、次の世代を担う子どもたちに伝えていくことが大切です。

また、生産者と消費者の信頼関係を構築し、食に関する理解と関心を深める地産地消の推進が重要です。地産地消には「顔が見える」安心で新鮮な食材の購入のほか、地域の活性化、自給率の向上や流通コストの削減等、様々な効果が期待されています。



食べてみよう 意外と！つちうら

検索



霞ヶ浦や筑波山がもたらす豊かな自然に恵まれた土浦は、肥沃で平坦な土地や温暖な気候を生かし、日本一の生産量を誇るれんこんはもちろん、米・そば・野菜類等、様々な農畜水産物が各地で生産されています。

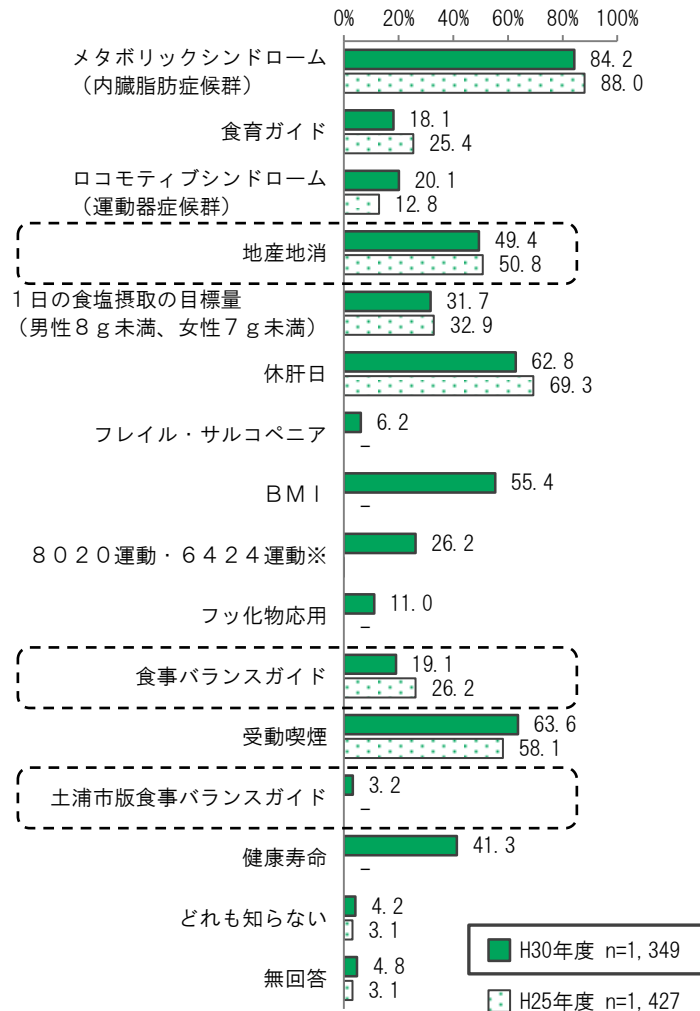


課題

・「地産地消」を知っている成人は約5割、5年生が約3割、8年生・高校2年生では約7割います。

ア 地産地消の認知度と取組

図表 健康に関して知っているもの（複数回答）【成人/経年比較】



健康に関して知っているものを見ると、「メタボリックシンドローム」が84.2%で最も高く、次いで「受動喫煙」が63.6%、「休肝日」が62.8%となっています。「地産地消」は49.4%、「食事バランスガイド」は19.1%、「土浦市版食事バランスガイド」は3.2%となっています。

① 身体活動・運動

② 食生活の基礎づくり

③ 歯と口腔の健康

④ 食の大切さを伝える活動

⑤ 食の安心・安全の確保

⑥ 休養・こころの健康

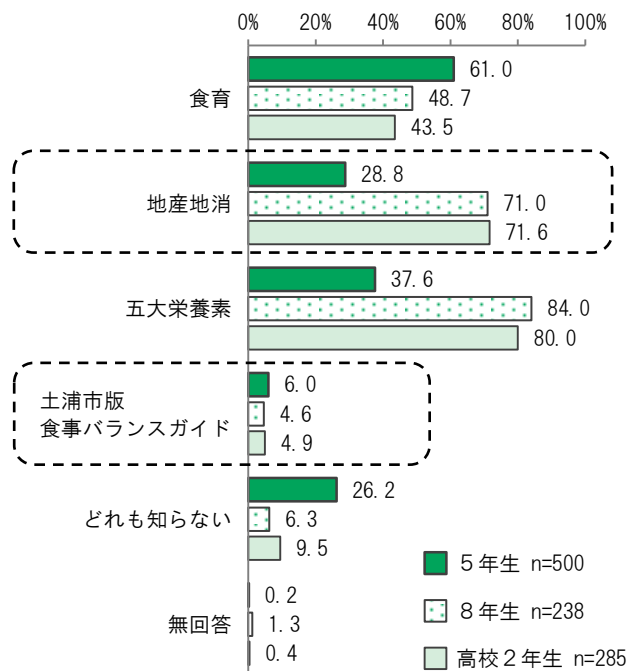
⑦ たばこ・アルコール

⑧ 食育を推進するための体制づくり

⑨ 医療と健康

⑩ 食文化の継承・地産地消

図表 食に関して知っているもの（複数回答）【児童・生徒/学年別】



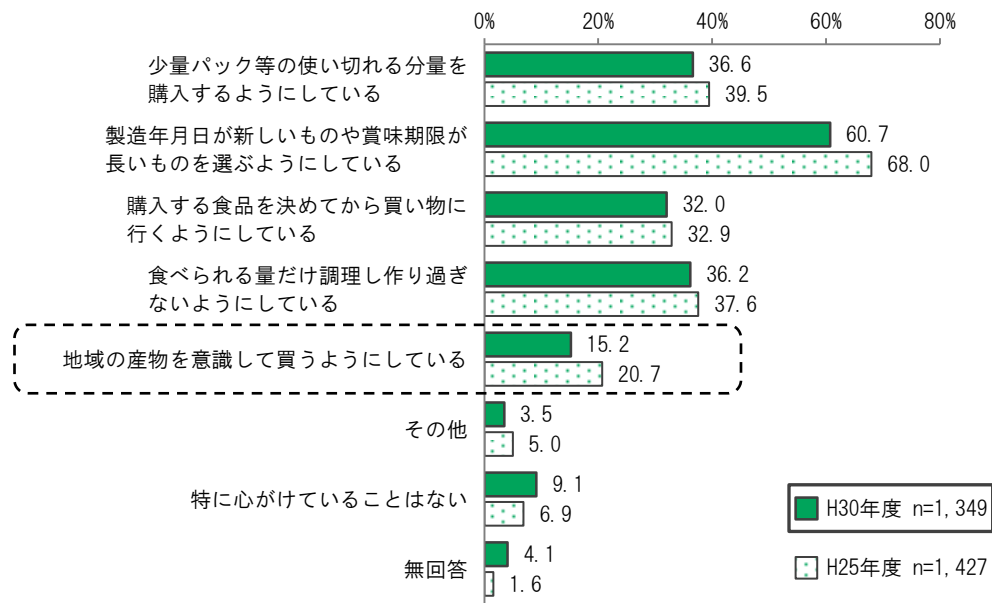
「土浦市版食事バランスガイド」の認知度は、5年生が6.0%、8年生・高校2年生が5%と未滿となっています。「地産地消」の認知度は、5年生が28.8%、8年生・高校2年生は約7割となっています。



◆図表「わがまちの食事バランスガイド」（土浦市版食事バランスガイド）を認知している人の割合

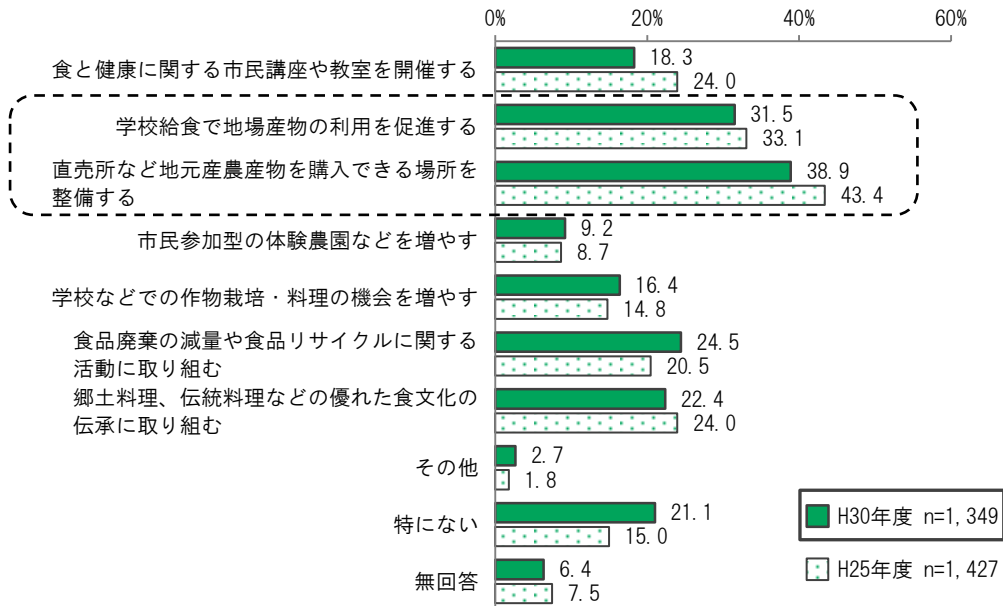
	ベース値 平成25年 (2013)	目標値 平成31年 (2019)	現状値 平成30年 (2018)	現状値 － ベース値	達成度
成人	—	30%以上	3.2%		—

図表 食べ物の無駄を少なくするために心がけていること（複数回答）【成人/経年比較】



「地域の産物を意識して買うようにしている」人は15.2%で平成25年度調査より低くなっています。

図表 食育に関して市に期待する施策（複数回答）【成人/経年比較】



食育に関して市に期待する施策のうち、「直売所など地元産農産物を購入できる場所を整備する」が38.9%、「学校給食で地場産物の利用を促進する」が31.5%と上位を占めています。

① 身体活動・運動

② 食生活の基礎づくり

③ 歯と口腔の健康

④ 食の大切さを伝える活動

⑤ 食の安心・安全の確保

⑥ 休養・こころの健康

⑦ たばこ・アルコール

⑧ 食育を推進するための体制づくり

⑨ 医療と健康

⑩ 食文化の継承・地産地消

◆図表 地域の産物を意識して買うようにしている人の割合

	ベース値 平成 25 年 (2013)	目標値 平成 31 年 (2019)	現状値 平成 30 年 (2018)	現状値 － ベース値	達成度
成人	20.7%	50%以上	15.2%	-5.5ポイント	×

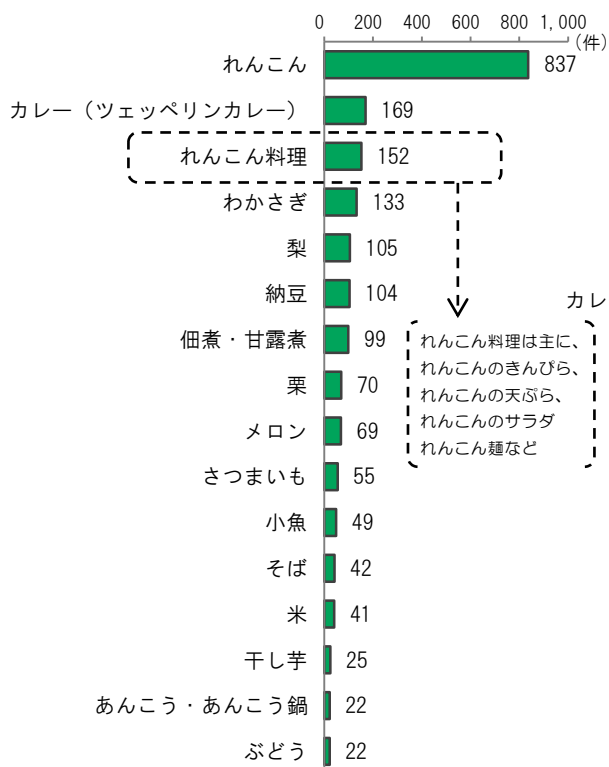
◆図表 学校給食における地場産物を使用する割合

	ベース値 平成 25 年 (2013)	目標値 平成 31 年 (2019)	現状値 平成 30 年 (2018)	現状値 － ベース値	達成度
成人	32.0%	33%	32.0%	0.0ポイント	△

イ 地元名産の食べ物や料理

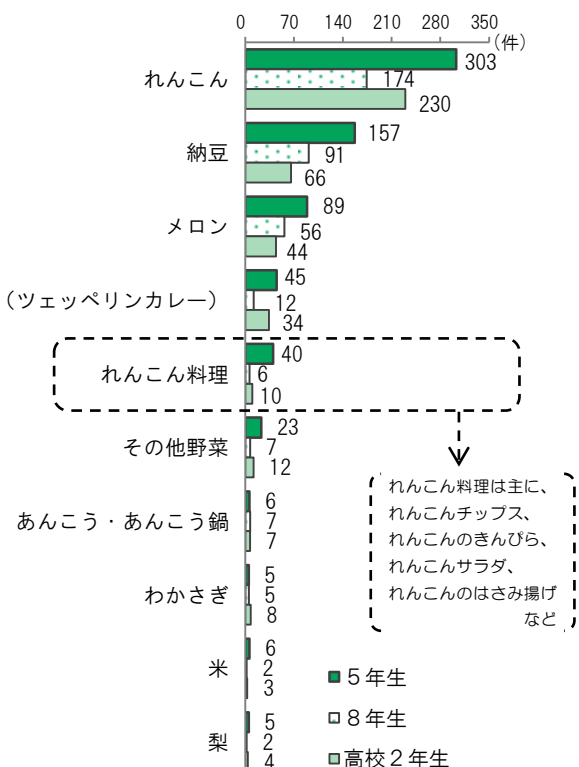
図表 思い浮かべる地元名産・料理（複数回答）

上位 16 項目【成人】



図表 思い浮かべる地元名産・料理（複数回答）

上位 10 項目【児童・生徒】



地元名産の食べ物や地元の料理で一般市民が思い浮かべるものは、「れんこん」が最も多く、次いで「カレー（ツェッペリンカレー）」「れんこん料理」「わかさぎ」となっています。

児童・生徒は、全ての学年で上位 4 項目は、「れんこん」「納豆」「メロン」「カレー（ツェッペリンカレー）」の順となっています。

◆図表 地元名産の食べ物や地元の料理を思い浮かべられる人の割合

	現状値 平成 30 年 (2018)	目標値 令和 6 年 (2024)
成人	78.1%	80%以上
5 年生	78.2%	80%以上
8 年生	84.5%	90%以上
高校 2 年生	89.8%	90%以上

調査結果からの課題

- ① 「土浦市版食事バランスガイド」を知っている成人は1割に満たず、認知度は低い状況です。
- ② 「地産地消」を知っている成人は約5割、5年生が3割弱、8年生・高校2年生では約7割います。

対応策

1. 地場産物の積極的な活用による地産地消を推進します。
2. 郷土料理や行事食の継承と普及、「土浦市版食事バランスガイド」の活用、学校給食での地元農産物の使用、関係団体と連携したイベント等の開催による地場産物のPR活動、食の歴史や資源を活かした食のまちづくりの推進など、多角的な取組を図ります。



市の取組方針

1. 土浦市版食事バランスガイドの普及や地産地消の推進を図ります。
2. 地元名産品のPRに努め、地場産物の利用機会の拡大を図ります。
3. 家庭、保育所・幼稚園、学校、地域が連携し、郷土食や伝統的な行事食等の食文化の伝承に努めます。

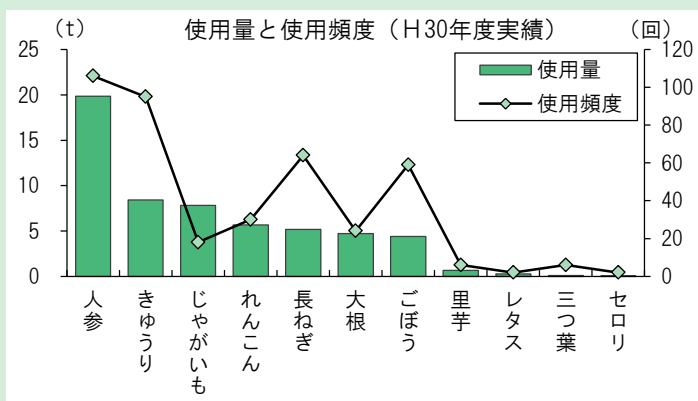


市民の行動目標

1. 郷土食や伝統的な行事食等の食文化を継承します。
2. 土浦市版食事バランスガイドの活用や、地場産物を積極的に利用します。
3. 地域農林水産業への理解を深め、地域の食材に親しみます。

コラム

学校給食～土浦産野菜ランキング～



学校給食では、積極的に地場産野菜が使用されています。



数値目標

10 食文化の継承・地産地消

指標		ベース値 平成 25 年 (2013)	目標値 平成 31 年 (2019)	現状値 平成 30 年 (2018)	現状値 － ベース値	達成 度	目標値 令和 6 年 (2024)
学校給食における地場産物を使用する割合	成人	32.0%	33%以上	32.0%	0.0 ^{ポイント}	△	33%以上
「土浦市版食事バランスガイド」の認知度	成人	—	30%以上	3.2%	—	—	30%以上
地域の産物を意識して買うようにしている人の割合	成人	20.7%	50%以上	15.2%	-5.5 ^{ポイント}	×	50%以上
地元名産の食べ物や地元の料理を思い浮かべられる人の割合	成人	—	—	78.1%	—	—	80%以上
	5年生	—	—	78.2%	—	—	80%以上
	8年生 高校2年生	—	—	84.5% 89.8%	—	—	90%以上 90%以上



つくろう ちいさの食材で うまいよ バランスらくらくレシピ
土浦市版食事バランスガイドより

【目標達成をめざして】

	No.	具体的施策・事業	内 容	担当課	ライフステージ別						
					乳幼児期	学童期	思春期	青年期	壮年期	前期高齢期	後期高齢期
郷土の味の発掘と普及	1	食文化伝承料理教室	・食生活改善推進員が地元産物を使った料理や地域の伝統的な料理を普及します。	健康増進課				○	○	○	○
	2	れんこんを使った健康料理の普及	・食生活改善推進員が「健康まつり」や各支部事業時にれんこんを使った健康料理を普及します。	健康増進課				○	○	○	○
	3	土浦ブランドイメージメニューの普及	・土浦ブランドアッププロジェクト推進事業で開発した、れんこん、わかさぎ、しらうおなどの土浦の食材を活用したレシピの普及を図ります。市民向け料理教室の開催及び、市内の飲食店でのメニュー化により、郷土の味を広くPRします。	農林水産課	○	○	○	○	○	○	○
学校給食等を通じた食文化の継承と地場産物の活用	4	土浦の日メニューの実施	・土浦産の特産物を使用した献立として「土浦の日メニュー」を実施します。	学 務 課	○	○	○				
	5	郷土食や行事食の提供	・日本の郷土食や、行事食を献立に取り入れます。	学 務 課	○	○	○				
	6	学校給食アレンジ「ツェッペリンカレー」献立の実施	・学校給食用にアレンジしたツェッペリンカレーを提供します。	学 務 課	○	○	○				
	7	土浦産野菜をはじめとした地場産物の活用	・れんこんやきゅうりなど土浦産の野菜を積極的に給食に活用します。 ・土浦産野菜を使用した献立名や、生産者、産地をお知らせする掲示物を作成し、全校に配布し掲示します。 ・栄養士等が各幼稚園や学校を訪問し、野菜の栄養や生産者の紹介、野菜を作るときの様子等について話をします。	学 務 課	○	○	○				
保育所	8	伝統食の提供 伝統行事の実施	・保育所給食での行事食の提供やもちつき・豆まき等の伝統行事を実施します。	こ ども 福 祉 課	○						
イベント開催による地場産物のPR	9	土浦市健康まつり	・「土浦市健康まつり」において、手打ちそばやれんこん料理をPRします。	健康増進課	○	○	○	○	○	○	○
	10	土浦の恵みマーケット	・土浦ブランドに認定した農林水産物、加工品等の販売会を実施し、土浦の魅力をPRします。	農林水産課	○	○	○	○	○	○	○
	11	そば打ち体験教室	・そば打ち体験教室において、土浦産常陸秋そばのPRをします。	農 業 公 社		○	○	○	○	○	○
	12	小町ふれあいまつり	・小町ふれあいまつりにおいて、土浦産の常陸秋そばや地元農産物及びその加工品のPRをします。	農 業 公 社	○	○	○	○	○	○	○

① 身体活動・運動

② 食生活の基礎づくり

③ 歯と口腔の健康

④ 食の大切さを伝える活動

⑤ 食の安心・安全の確保

⑥ 休養・こころの健康

⑦ たばこ・アルコール

⑧ 食育を推進するための体制づくり

⑨ 医療と健康

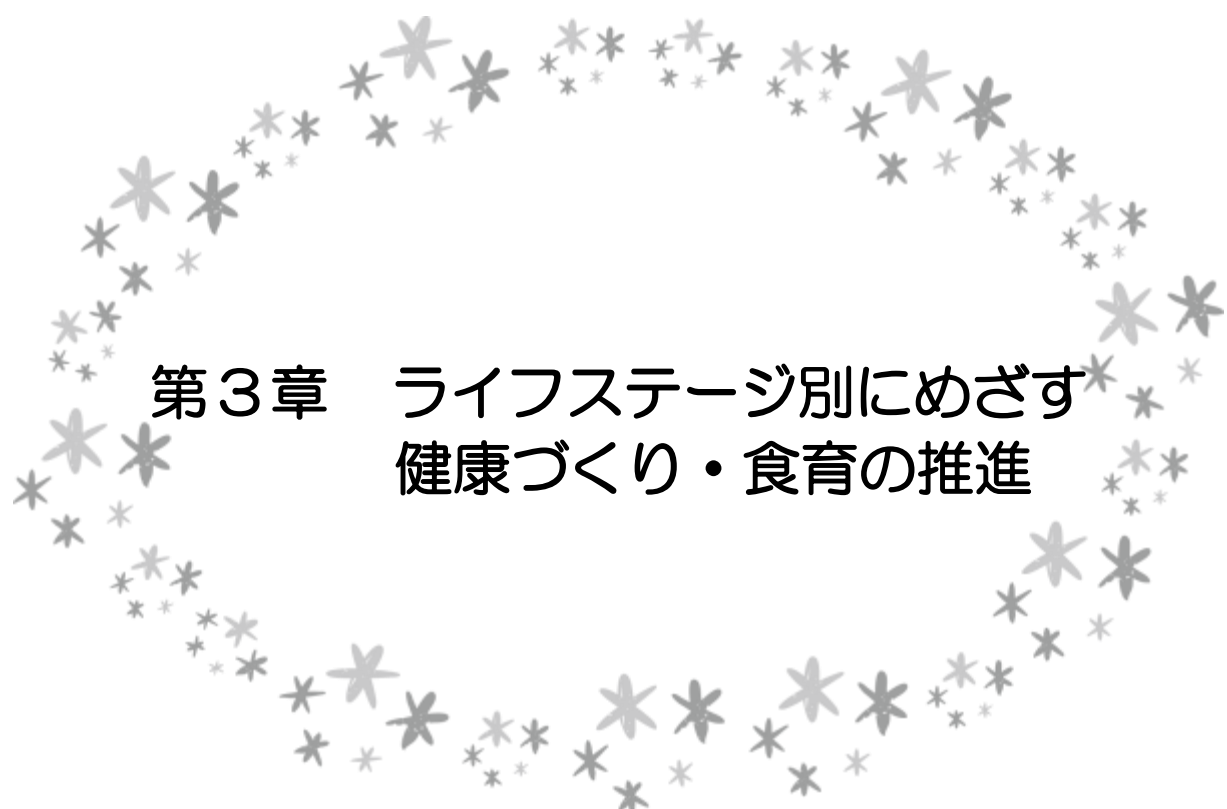
⑩ 食文化の継承・地産地消

第2編 各 論

	No.	具体的施策・事業	内 容	担当課	ライフステージ別						
					乳幼児期	学童期	思春期	青年期	壮年期	前期高齢期	後期高齢期
食のまちづくりの推進	13	土浦カレーフェスティバル	・土浦の食の歴史・文化を活かしたまちづくりの一環として「カレーフェスティバル」を開催し、「つちうらカレー物語」の普及・拡大を図ります。	商工観光課	○	○	○	○	○	○	○
	14	土浦まちなか元気市	・中心市街地の商店街目抜き通りの空間を利用し、食のまちづくり等の活動を生かしながら、その紹介と販売を行い、産業の振興とまちなかの賑わいを創出します。	商工観光課	○	○	○	○	○	○	○
イデオの普及	15	土浦市版食事バランスガイドの普及	・土浦市の農作物を活用した「土浦市版食事バランスガイド」を普及します。	健康増進課	○	○	○	○	○	○	○
講座等	16	公民館講座等	・パン作り、そば打ち教室等、体験型料理教室を開催します。	文化生涯学習課		○	○	○	○	○	○



食生活改善推進員による模擬店コーナーとハッスル中華まん(健康まつり)



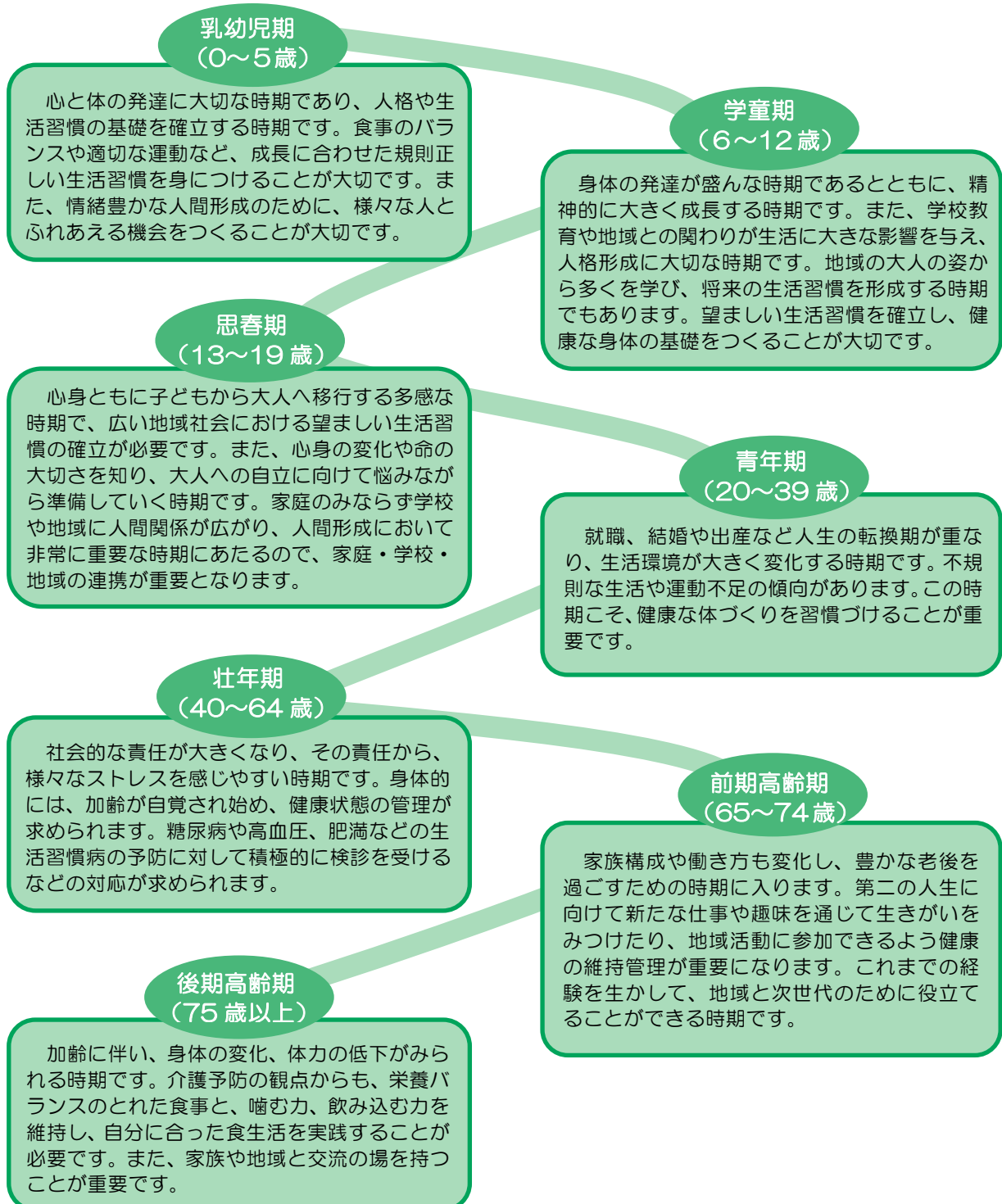
第3章 ライフステージ別にめざす 健康づくり・食育の推進

1 ライフステージの特徴

本計画では、すべての市民を対象にしています。しかし、人はその成長の過程において様々な変化を迎え、それに伴い、取り組むべき課題も様々な変化します。

そこで、第2章であげられた健康づくり及び食育の各テーマ別における課題について、市民の理解を深め、積極的な取組を進める観点から、年齢ごとにおおまかな7つの年齢層（ライフステージ）を設定しました。

そして、それぞれのテーマにおける主要課題について、ライフステージ別に応じた行動目標を掲げることで、より具体的、積極的な取組をすすめていきます。



2 ライフステージ別の行動目標

健康増進の目標

食育推進の目標

	全年齢	乳幼児期（0～5歳）	学童期（6～12歳）	思春期（13～19歳）
主な目標	受動喫煙を撲滅しましょう	基本的な生活リズムを身に付けましょう	生活習慣を確立し健康な体の基礎をつくりましょう	自分を大事にして自分の体のリズムにあった自己管理能力を高めましょう
	1日3食みんなでおいしく楽しく食べましょう	食べる意欲を育て望ましい食習慣の基礎をつくりましょう	早寝早起き朝ごはんを実践し規則正しい生活を心がけましょう	食についての知識を高め適切な食事を選択できる力を養いましょう
取組分野				
身体活動・運動		楽しく身体を動かす習慣をつけます	運動の大切さを理解し、自分にあった体力づくりを実践します	
食生活の基礎づくり		「早寝早起き朝ごはん」を実践し、生活習慣の基礎を身に付け、実践します		
		遊びや運動などの生活を通してお腹がすくリズムを整えます		食事バランスガイドの活用など、栄養バラ
		うす味で食品の持つ味を覚えます		
歯と口腔の健康		よく噛んで食べます		
		仕上げみがきをしっかり行います		
		フッ化物応用によるむし歯予防を行います		
食の大切さを伝える活動		食事のマナー、あいさつを身につけます	食事のマナーを身につけ、感謝の気持ちを育てます	食への感謝の気持ちを持ち、無駄の無い食生活を実践します
食の安心・安全の確保		いろいろな食べ物の味や色、においを体験します		
			栄養成分表示や産地表示等を見ることを覚えます	
休養・こころの健康		親子のスキンシップを十分に行います	早寝・早起きを実践し、ゲーム等は時間を決め、規則正しい生活を送ります	
			何でも相談できる親子関係と時間を持ちます	
たばこ・アルコール		乳幼児の受動喫煙防止を徹底します	喫煙と飲酒が及ぼす健康被害について理解し、誘いはきちんと断ります	
食育を推進するための体制づくり		いろいろな食べ物を見たり、さわったり、味わったりといった体験を通じて、食べる意欲を育てます	食の知識や体験を深め、食を選択する力を身につけます	
医療と健康			かかりつけ医、かかりつけ歯科医、	
			予防接種や健診を適切な時期に受けます。また、母子手帳や学校健康手帳等を活用し、健康状態について記録します	
食文化の継承・地産地消		季節の野菜の味にふれます	家庭の味、郷土の味を経験し、地元の食文化に親しみます	
			地域でとれる野菜や食材を知ります	

第3章 ライフステージ別にめざす健康づくり・食育の推進

青年期（20～39 歳）	壮年期（40～64 歳）	前期高齢期（65～74 歳）	後期高齢期（75 歳以上）
日常生活の中に運動を積極的に取り込む工夫をしましょう	健康診査やがん検診を受けましょう	地域や次世代にシルバーパワーを提供しましょう	生きがいをもち、積極的に地域交流を図りましょう
食生活を見直し自分に合った適切な食事や食習慣を実現しましょう	それぞれの健康状態や活動状況に見合った食生活を送りましょう	共に食べる機会を増やし食に関する知識や技術を次の世代に伝えましょう	楽しみながら良く食べ、良く噛み、低栄養を予防しましょう
自分の体力や健康状態に合った運動を継続的に実践します 通勤・買い物等を利用して、1日の歩数や運動量を増やします		元気アップロード、つくば霞ヶ浦りんりんロード、シルバーリハビリ体操などを活用し、仲間と楽しく体力維持に努めましょう	
朝食を毎日食べます			
SNSや自分に合った食事量を理解し、適正体重を維持します			加齢による身体の変化を把握し、低栄養を予防します
うす味の習慣を身につけ、あと一品、野菜料理を食べます			
正しい歯みがきの習慣を身につけ、定期的に歯科健診を受けます			
デンタルフロスや歯間ブラシを使う習慣を身につけます		適切な口腔ケアとお口の体操等でオーラルフレイルを予防します	
歯周疾患の早期発見と進行の予防に心がけます			
環境に配慮した食生活を実践します			
食に関する情報に興味を持ちます			
外食や食料品を買うときは、栄養成分表示や産地表示等を参考にします			
こころの不調を感じたらひとりで悩まずに、家族や友人、相談機関や専門家に相談します			
自分に合ったストレス解消法を見つけ、実践します		地域活動に参加するなど、人との関わりを大切にします	
妊産婦及びその家族は喫煙をしません。また、公共の場・職場・子どものいる家庭等、受動喫煙を防止します			
節度ある、適度な飲酒量を知り、多量飲酒をしません。また休肝日を心がけます			
次世代を育てることを通して、食育をともに学びます	食に関する経験を活かし、食育の推進役を担います	ボランティアや地区活動などにも参加し、食の大切さや食生活の知恵を伝えます	
かかりつけ薬剤師（薬局）を持ちます			
生活習慣病について学び、予防します			
健康診査やがん検診を毎年受け、健康を管理します			
家庭の味、行事食や伝統料理を次の世代に伝えます			
地元の食材や、旬の食材を活かした料理を楽しみます			
