

2. ちばの食育推進の施策内容

親から子へつなぐ^{いのち}生命

施策 -1 噛むことから始める乳幼児期からの食育の推進

噛む力、飲み込む力の育成

乳児にとって、食は人生初めての冒険です。母乳(ミルク)を吸い、さまざまな味や舌触りの離乳食と会うことで、好奇心や考えるちからを育てていきます。また、人は食物を「口」から摂りこみ、十分に咀嚼することによって、身体の栄養のみならず五感を通じた味わいや寛ぎなどの心の糧を得ることができます。しかしながら、食習慣の多様化、子どもが大人



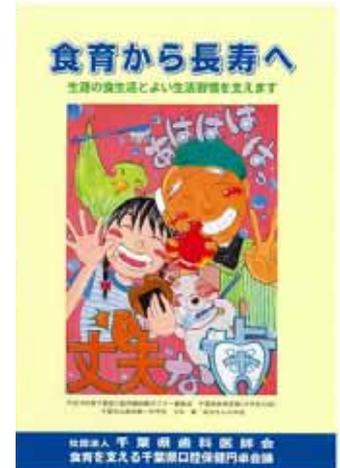
の生活習慣に引き込まれ、子どもの食事時間・食べ方・食生活にあっていないこと、食事をコミュニケーションの場として考えていないことなどから、噛めない子・噛まない子・飲み込めない子といった咀嚼や摂食嚥下など口腔機能の未発達な子どもが増加する傾向



にあり、健康への影響が心配されています。乳幼児期から学童期にいたる間に、口腔内の諸器官を健全に保ちながら、適切な咀嚼の習慣を身につけることが必要です。「噛んで食べること」は、子どもの成長とともに自然に身につくものではなく、適切な離乳の進め方、食物の形態等があって、はじめて獲得できる能力です。さらに、噛まない理由としては、むし歯による痛みで噛めない、歯のはえ方と食物の大きさ・固さ、食べる時間があっていないこと、生活習慣が不規則で食欲がないこともあります。乳幼児を持つ母親やその家族、子育てを支援する関係者に対して、乳幼児の生活習慣を踏まえながら、乳幼児の噛む力、飲み込む力の育成を支援するための正しい知識の普及啓発を図ります。

しっかり噛んで食べる習慣が身につくことにより、栄養面の偏りや食べ過ぎが改善されメタボリックシンドロームの予防、心と体の健康保持増進などにつながっていきます。生活習慣病の予防や全身と口腔の関係等を考慮しながら、口腔保健週間(歯の衛生週間)や「いい歯の日」の実

施など、市町村等との連携を中心とした普及啓発を行い、県民の歯科保健意識の向上を図ります。社団法人千葉県歯科医師会では、栄養や歯科保健に関わる県内の大学関係者等の専門家で構成された「食育を支える千葉県口腔保健円卓会議」を組織し、「食育から長寿へ 生涯の食生活とよい生活習慣を支えます」と題する冊子をとりまとめるなど、歯科保健の分野からの食育への取り組み



についての提案や実践が進められています。また、社団法人千葉県歯科衛生士会では、幼児期からの規則正しい食生活と丈夫な歯でゆっくりかむことへの習慣づくりを奨めるため、「かむ子・のびる子・元気な子」～健康かみかみ弁当～の作品を募集し、表彰するなど普及啓発に努めています。こうした関係団体等と連携を図りながら、食育事業を推進していきます。



市町村、保育所及び幼稚園等で働いている人たちの会話の中で、乳幼児の摂食嚥下に関する相談を受けることに不安を持っているとの意見がありました。「乳幼児に適した食形態はどういうものか」、「経験が不足しているので、指導の具体例をもっと勉強したい」、「基礎的な知識が少ない」、「障害児に対してどうしたらよいか」などでした。そこで、山武健康福祉センターでは、平成15年度に保健師、栄養士、歯科衛生士等の多職種からなる会議を設置し、お母さんからどのような質問を受けるか、指導時の不安、悩み及び不足している知識等を整理し、マニュアルを作成しました。このマニュアルをテキストとしながら研修会を開催していきます。

本県は、平成13年度から「かむ機能の向上」を考慮した取組として、「健康ちば21」の中に「千葉県の農水産物を利用して、よくかんで食べる習慣を身につける」ことを目標にして事業を展開しています。社団法人千葉県歯科医師会では、千葉県が生産量第一位で、かむ力を必要とする「落花生」や千葉県産のかたくちいわしを原料とした「たづくり」*などを県内の小学校等に配布し、噛むことの大切さの普及啓発を行っていきます。

* たづくり(田作、たつくり): カタクチイワシの幼魚の乾燥品、およびそれを調理した料理。別名、ごまめ。田畑の高級肥料としてイワシが使われていた事から豊作を願って食べられた。



ありがとう

よくかんで 恵みに感謝 ありがとう

広げよう！ちばの食育 「食育啓発標語」入選作品から

乳幼児からの食育の推進

乳幼児の食生活は、生涯の健康の基盤となるものであり、その後の健康づくりに大きな影響を与えます。安心と安らぎのある授乳期・離乳期の食育や乳幼児の成長の過程に応じた食育は、人との関わりの中から一生を通じて食べることの礎を作ります。市町村では、母親（両親）学級、新生児訪問、乳幼児の健康診査や相談及び地区組織活動を通し、望ましい食習慣を身につけ、自ら進んで食べようとする意欲を育てることなど、成長に応じた子育て支援を継続的に実施します。また、県健康福祉センターでは、長期療養児の食育に関する支援を母子専門相談等を通して行います。

母親並びに乳幼児の健康を確保し増進するために、妊娠前から適切な食生活の重要性や妊産婦等を対象とした生活習慣の改善に関する健康教育、栄養指導の充実を図ります。特に、不足しがちなビタミン・ミネラルやカルシウムの摂取にこころがけるなど、妊娠前からのバランスのよい食事を推進します。また、「妊娠婦のための食生活指針」の普及・啓発や「授乳・離乳の支援ガイド」の活用を図ります。

市町村と協力し、生後4か月までの子どもを持つ家庭に対し全戸訪問を実施し、「子育てをひとりで抱え込まないで」というメッセージとともに、子育て支援の情報を掲載したリーフレットを直接手渡します。このことにより、子育て家庭をみんなで支える気持ちを伝えます。この事業を全県統一的に実施することで、市町村と県の地域力強化への連携を深めます。さらに、市町村と連携しながら、親子が触れあい、話し合い、絆を深め、地域で家庭教育力の向上や子どもの成長を支えていこうという意識を全県で広げるとともに、学校と地域が一体となった家庭教育支援を推進します。

母子ともに健康で、充実した子育てができるよう、市町村を通じて、乳幼児の健康相談や健康診査の機会を捉え、食生活や栄養指導、歯科保健指導、心身の健康の保持増進の取組を推進します。また、1歳6か月児健診・3歳児健診の際に、子育て家庭の意識調査を実施し、県及び市町村の子育て支援施策充実のための指標として活用します。

地域保健と学校保健との連携のもとに、子どもの肥満等小児生活習慣病の予防に努めます。

施策 -2 保育所・幼稚園での食育の推進

保育所は、乳幼児が生活時間の大半を過ごす場です。保育所における食育は、乳幼児にとって健全な心身の発達のために欠くことのできないものであり、また、食べることを通して人との関わりや、健康と食物について関心を持たせることが重要です。このような背景を基に、乳幼児の発達段階に応じた噛む力を育て、その成長にふさわしい食生活のために、

各保育所が食育の計画を含めた保育計画を作成するよう支援します。保育所における食育の推進には、乳幼児の保育を担う保育士をはじめとした保育所の職員が、食育の必要性やその重要性を十分に理解していることが不可欠です。このため、保育に従事する職員を対象とした研修や啓発の実施に努めます。また、食育の指導にふさわしい専門的な知識や資格を有する栄養士等の設置を促します。

核家族化の進行などにより、子育て中の親が孤立する傾向にあります。そこで、すべての保育所が、子育てについての相談や情報提供の場である「地域子育て支援センター」としての機能を発揮できるよう支援します。この「地域子育て支援センター」における育児相談、園庭の開放、育児講座・講習会、体験保育などを通して子育てに役に立つ「食」に関する情報の提供に努めます。

幼稚園においても、幼児期からの適切な食事の取り方や望ましい食習慣の定着、豊かな人間性の育成を図るために、「食に関する指導」を教育課程に位置づけるとともに、各幼児の生活の実情に配慮し、和やかな雰囲気の中で教師や他の園児と食べる喜びや楽しさを味わったり、食べ物に関心を持ち、進んで食べる気持ちを育てる教育活動の充実を図ります。また、幼稚園教育と小学校教育との円滑な移行のため、幼児と児童の交流の機会を設けたり、教師の意見交換や合同の研究の機会を設けたりするなど、幼稚園と小学校との食育についての連携を促進していきます。

施策 -3 県民一人ひとりの生涯にわたる健康づくり

健康ちば21の推進

「自分らしくいきいきと暮らし続けるために、一人ひとりの健康力を育てよう」を基本理念とする、健康増進法に基づく県の健康増進計画として「健康ちば21」を策定しました。この計画は、健康を構成する要因である、個人、社会、環境の全ての面で、県民一人ひとりの健康力を育てていこうとするものです。「健康ちば21」では、健康は自ら守りつくるものという視点に立つとともに、県が県民一人ひとりの健康づくりの実現に向けて、各分野の様々な団体とともに積極的に取り組んでいきます。

関連サイト情報

サイト名：健康ちば21




運営・管理：健康福祉部健康づくり支援課
アドレス：
http://www.pref.chiba.lg.jp/syozoku/c_kenzou/kenkouchiba21/index.html

健康県ちば宣言プロジェクトの推進

健康づくりは、誰もが一人ひとりの状況に合わせて、自分の健康については自分が主役なのだという認識を持ち、実践していくことが大事です。そこで、千葉県では、県民一人ひとりが健康宣言を行い、それを積み重ねることによって、「日本一の健康県」の実現を目指す「健康県ちば宣言プロジェクト」を進めています。県は、医療・福祉団体・経済団体等と連携し、健康づくり・医療・福祉の3分野を連動させて、戦略的な広報を展開します。また、県民主体の運動体の活動支援やホームページ等による啓発、健康県ちば宣言推進イベントの開催等を通して、普及啓発を図ります。

健康県ちば宣言

皆さんが一番望むことは何ですか。皆さんが、真の豊かさを実現するためには何が必要でしょうか。自分らしく毎日を過ごし、豊かな人生を送るために、健康はとても大切なことです。

高齢の方も若い方も、障害のある方もない方も、さらには病気にかかっている方も、100人いれば100の健康があり、100の健康づくりの方法がありますが、千葉県は、一人ひとりにとっての健康を、それぞれ大切にしていきたいと考えています。

今、千葉県は新しい時代を迎えています。地域社会の中で一人ひとりの住民が主役となる時代です。誰もが健康で、その人らしく生きることができる「健康県ちば」の実現は、皆さんが自分の健康に関心を持ち、「健康宣言」をしていただくことから始まります。

健康は1日で実現しません。「健康県ちば」は1年で実現できるものではありません。しかし、皆さん一人ひとりの「健康宣言」を積み重ねることにより、日本一の「健康県ちば」が実現すると信じています。

千葉県は、一人ひとりの「健康宣言」の実現のため、健康づくりと医療、そして福祉を連動させ、医療や福祉の関係団体、大学等の教育・研究機関、経済などの分野の団体とともに、全力で取り組んでまいります。

人生のときどきで、千葉で生きてよかったと実感できる千葉、100年先も、ずっとそのような千葉でありたい。千葉県は、600万県民一人ひとりにとっての「健康」が実現し、笑顔で活き活きと暮らせる「健康県ちば」を目指し、そして実現することを、ここに宣言します。

2008年2月26日

千葉県知事 堂本暁子

関連サイト情報

サイト名：健康県ちば宣言プロジェクト



運営・管理：健康福祉部健康福祉政策課
アドレス：<http://www.chiba100.net/>

一人ひとりに応じた健康づくりの推進

千葉県においては、今後、人口の高齢化等によって、がん、心疾患、脳血管疾患、糖尿病などの生活習慣病の患者数が増大することが予想されています。生活習慣病有病者やその予備軍は、内臓肥満、高血糖、高血圧、高脂血症の状態が重複している場合が多く、脳卒中や心筋梗塞の発症の危険性がさらに高いことが明らかになってきました。内臓脂肪型肥満によって様々な病気が引き起こされやすくなった状態のことを「メタボリックシンド



千葉県
「脱!メタボ」
シンボルマーク

ローム（内臓脂肪症候群）」と呼んでいます。生活習慣の改善により内臓脂肪を減少させることが生活習慣病の発症を予防する鍵と考えられています。生活習慣病をはじめとする疾病は、性差、年齢、個人の長年の生活習慣、環境要因、遺伝的要因等が複雑に絡み合って発症、進展するものです。一人ひとりの状況に対応した、栄養指導や保健指導を提供し、生活習慣病予防や健康づくりを推進します。

県民一人ひとりの生活習慣、性差、病歴、遺伝的体質を考慮し、その状態の違いに応じた科学的根拠に基づく健康づくりを推進するため、県民一人ひとりに合わせた新しい健康づくりの概念に基づく健康施策「健康生活コーディネート」の理念の普及を図ります。また、地域における健康づくりへの関心を高め、住民自らが積極的に健康づくりに参加するための事業など、生活習慣病予防対策を先進的に実施する市町村を支援します。

健康生活コーディネーター事業で使用している簡易型自記式食事歴法質問票（BDHQ）

『BDHQ』
 東京大学大学院教授佐々木敏医学博士の開発した「簡易型自記式食事歴法質問票 (brief-type self-administered diet history questionnaire)」のことです。
 これは、最近1か月間の食習慣についておたずねし、これからの健康維持・増進に役立てていこうとするものです。



食からはじまる健康づくりの推進

生活習慣病予防には、バランスのとれた食生活や運動の習慣化等が大切であり、また、若年期から取り組むことが重要です。朝食欠食の増加、若い女性のやせと栄養の偏り、男性肥満者の増加など、食生活の改善を図るため、「しっかり朝食！たっぷり野菜！！」をスローガンに地域や企業との協働による食育を通じて、生活習慣にターゲットを絞った普及啓発を推進します。

【子どもの健康づくり】

一人ひとりの子どもが命を大切にし、自らの健康について関心を高め、望ましい生活習慣が身につくよう、学校・市町村・



食生活のチェックシート

地域の協働により、体験学習も含めた子どものころからの食育を展開し、生活習慣病予防を推進します。また、適切な食生活や生活習慣の継続には、家庭の役割も大きいことから、地域においても、家庭における生活習慣病予防のための取組を支援します。

学校と地域の協働による子どもの健康づくりを推進するために、養護教諭等を対象とした研修会を開催し、連携を深めるとともに従事者の資質の向上を図ります。

【家庭へ届けるちばの味づくり】

ライフスタイルの多様化により、外食や中食（^{なかしょく}テイクアウト・惣菜等）を利用する人が増えていることから、企業との協働により、健康に配慮したヘルシーメニューの普及啓発を行い、働き盛りのメタボリックシンドロームの予防のための食の普及を図ります。また、給食施設、レストラン、食品売り場において、ヘルシーメニューの提供数の増加を目指すなど、食の環境づくりを推進します。

健康増進法に基づき、特定の人に継続的に食事を提供する給食施設に対して、利用者の身体状況等に基づき、適正な食事が提供されるよう指導及び助言を行います。また、職場の食堂等における、より一層健康に配慮したメニューの提供や栄養、食生活等に関する情報提供など、健康づくりに向けた取組を支援します。

【子ども・若者から発信する健康づくり】

生活習慣病予防や健康づくりは、一人ひとりの継続した取り組みが基本ですが、個々の取り組みを地域全体で支援する仕組みづくりが大切です。様々な体験や地域における世代を超えた交流活動により、地域に伝わる食生活の知恵や適正な生活習慣など「ちば型食生活」の普及啓発を図るため、高校生、大学生及び健康づくり関係団体で組織する「ちばの食と健康楽（たのしみ）隊」の活動を推進し、地域における県民を巻き込んだ活動と地域全体の健康づくりに取り組みます。

8020 運動の推進

「食事」は、生まれてすぐに始まり、生涯にわたって続きます。よく噛んで、味わって食べることは、健康の維持だけでなく、私たちに楽しみを与え、豊かな生活の彩りとなります。生涯にわたって、歯と口腔の健康を保つことは、とても大切なことです。県民すべてが歯の健康を維持し、生涯を通じて食事や会話を楽しむことができる健康で豊かな生活の確保を目指して「8020 運動^{*}」の推進・充実を図ります。

^{*}「80 歳になっても 20 本以上自分の歯を保とう」という運動

要介護高齢者にとって、歯と口腔の健康を保ち、「口から食べること」は、食生活の改善、円滑な日常会話の促進、誤嚥性肺炎*等の発症の予防を通じ、生活の質（QOL：クオリティーオブライフ）を向上させます。高齢者の介護予防や介護度の重症化防止のため、摂食嚥下障害に対する機能訓練を含む歯科保健医療対策を充実するとともに、口腔機能の向上の必要性とその対応について正しい知識を普及啓発し、口腔機能の向上を推進します。

* 口の中の細菌類、食べ物や水分が、食道に行かずに気道（気管）を通過して肺に入ることによって起こる肺炎

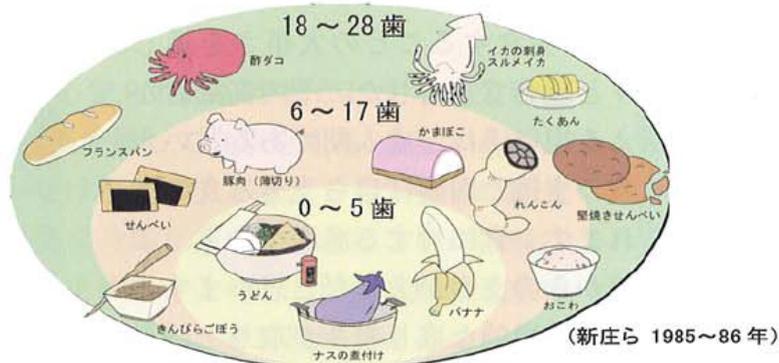
社団法人千葉県歯科医師会及び社団法人千葉県歯科衛生士会においても、歯科保健の分野からの食育への取り組みについて提案や実践が進められています。こうした関係団体等と連携を図りながら、8020運動の推進と歯科保健に関する指導の充実を図っていきます。



幼児の食べ方の指導 千葉県 - 財 千葉県歯科医師会

野菜などを含むバランスの良い食事を、美味しく、しっかり噛むためには自分の歯を健康に保つことが重要です

歯の数と食べられるものの関係



* 食からはじまる健康づくりの絵



食からはじまる健康づくりへの道

脱メタボ「ちば型食生活」の推進

健康福祉部健康づくり支援課（平成20年6月）

現状・課題

- ・千葉県は、食生活の影響が大きいと思われる糖尿病、心疾患、脳血管疾患の死亡率が全国平均より高く、今後、急速な高齢化の進行により、更に悪化すると思われる。
- ・県内の医療圏別に死亡率等を比較した場合、極端な地域差はない。

糖尿病死亡率の増加（男性：全国ワースト9位、女性：全国ワースト8位）、肥満者の増加（20～60歳代男性26.1%）、若い女性のやせと栄養の偏り（20歳代女性のやせ20.0%）、朝ごはん欠食（20歳代男性44.8%、15～19歳22.7%）、野菜の摂取不足（平均摂取量284g）、外食する機会の増加

メタボリックシンドローム予防

目標！

朝ごはん欠食をなくす
 未成年 0%、成人 15%以下
 野菜の摂取量を増やす
 小・中学生 300g以上/日
 成人 350g以上/日
 毎食に「いただきます、ごちそうさま」

「健康な食の環境づくりに向けた新たな県民運動の展開」 ～しっかり朝食！たっぷり野菜！！～

子どもの頃からの適正な食習慣と生活習慣を身につけます。
 食品関連企業と連携したヘルシーメニューの普及を促進します。
 「ちばの食と健康 楽(たのしみ)隊」の活動により地域からの波動を促します。

地域との協働で進める子どもの健康づくり

- ❖「学童期からの生活習慣病予防事業」<新規>
- ❖若年者のための健康づくり推進事業
- ・若年者のための食と健康教室
- ・食育指導者研修会
- ・食生活改善推進員研修(県食生活改善協議会委託)
- ❖「学生考案のコンビニ弁当コンテスト」<新規>
- ❖「元気なちばっ子かむ機能発達支援事業」<新規>
- ❖「8020達成者等活用歯科保健事業」<新規>

企業との協働でつくる「ちばの味と健康」

- ❖「家庭で作れるヘルシーメニューちばの味100選」<新規>
- ❖「ヘルシーメニューちばの味」普及事業<新規>
- ❖「学生考案のコンビニ弁当コンテスト」新規・再掲
- ❖健康ちば協力店推進事業
- ❖調理師等研修事業(県調理師会委託)
- ・「ヘルシーメニュー講習会」
- ・「中堅調理師研修」



子どもや若者から広げる地域の健康づくり

- ❖「ちばの食と健康 楽(たのしみ)隊」事業 新規
- ・「ちばの食と健康 楽(たのしみ)隊」の結成 <新規>...高校生、大学生及び健康づくり関係団体による
- ・「ちばの食と健康 楽(たのしみ)隊」学習会
- ❖いきいき健康生活支援事業
- ・「ふさのくに歩いて健康マップ」の普及
- ・よい生活習慣推進講習会(県食生活改善協議会委託)

施策 -4 家庭における食育の支援

親から子へ伝える食育の推進

家庭は「食を楽しみ育む場」です。家族で食卓を囲み、食の楽しさを親から子へ伝えていく家庭での食育を推進します。生涯を通じて、家庭が「食を楽しみ育む場」であるためには、食に対する子どもの好奇心や考える力を大事に育て、食から人としての形成につながるような家庭における食育思想や環境づくりが必要です。親子がふれあい、話し合い、絆を深め、地域で家庭教育力の向上や、子どもを地域で支えていこうという機運を県内全域に広げていくとともに、学校と地域が一体となった家庭教育支援を推進します。



現在市町村で実施している母親（両親）学級や新生児訪問、乳幼児健康相談、育児学級等を通じて、子育て家庭が、母乳から始まる子どもの食への好奇心に気づき、食から考える人としての力を育てることに楽しみを見出すことができるよう、サポートしていきます。また、「妊産婦のための食生活指針」の普及・啓発や「授乳・離乳の支援ガイド」の活用を図ります。

心身の発達が著しく、疾病の早期発見が得やすい4ヶ月までの子どもを持つ家庭に対して、県内全域の市町村で全戸訪問を実施し、子育て支援の情報を直接届けるとともに、子育て家庭を地域のみinnで支える気持ちを伝えていきます。



家庭の食習慣は、子どもに大きく影響することから、家族全体を対象とした食育の推進を図る必要があります。家庭における食育を推進するために、家庭を取り巻く保健センター、保育所に加えて、児童館、子育て支援センターなどが連動し、具体的で実践的な支援を推進します。

家庭教育支援の中での食育の推進

【いきいきちばっ子健康・体力づくりモデルプランの活用】

子どもたちが、生涯にわたり心身ともに健康に生きるために必要な「運動」「食事」「休養・睡眠」に係る「望ましい食習慣・生活習慣と確かな知識」そして、「よりよい行動選択ができる能力」を身につけるために、平成18年度に「いきいきちばっ子健康・体力づくりモデルプラン」を作成しました。このモデルプランに基づき、子どもたち一人ひとりが自分にあつた「健康・体力づくりプラン」を学校で作成し、学校・家庭・地域で実践することを目指します。目標を達成するためには、家族の協力が不可欠です。そこで、学級懇談会や学校便りを利用して保護者に十分理解いただくと同時に、子どもと一緒に取り組むよう協力を呼びかけて

いきます。リーフレットの配布や学校からの情報発信などを通して、このモデルプランの普及啓発を図ります。

【家庭教育の支援】

家庭教育は、子どもの基本的な生活習慣・生活能力、健康な心身の育成、豊かな情操、思いやりや善悪の判断などの基本的倫理観や社会的マナーなどの「生きる力」の根本的な資質や能力を育てる出発点です。人間が生きていく上で、最も重要な「食」と「健康」についての認識を持つとともに、食事のバランスや規則正しい生活リズムに心がけるなど、親子で十分に留意することが必要です。そこで、子どもの発達段階に応じた生活習慣、学習習慣、食育等も含めた家庭教育に関する知識や手立てを内容とする「親と子どものまなびサイト」を開設するほか、家庭教育手帳を配布するなど、家庭教育支援の取組を進めていきます。



家庭教育手帳 - 千葉県版 -
【乳幼児編】【小学生（低学年から中学年）編】【小学生（高学年）～中学生編】

【「すくすく のびのび 子どもの生活習慣改善」キャンペーンでの取組】

子どもたちの学習意欲や体力の低下と、家庭における食事や睡眠などの基本的な生活習慣の乱れとの相関関係が指摘されていることから、子どもたちを取り巻く環境において共通する条件を多くもつ首都圏の八都府市では、子どもに望ましい生活習慣を身につけさせるために、共同して、「すくすく のびのび 子どもの生活習慣改善」キャンペーンに取り組み、家庭に呼びかけています。



県の関連計画と連携した家庭への支援

健全な食生活や食習慣・生活習慣を培う家庭の機能低下が指摘されている中で、地域のちからで家庭を支援していくことが求められています。このことは、食育に限らず、次世代育成支援、青少年の健全育成、家庭教育力支援といった分野においても共通のテーマです。県が策定した、「千葉県次世代育成支援行動計画」や「千葉県青少年健全育成計画」、「千

千葉県教育の「戦略的なビジョン」においても、地域のちからに着目して家庭を支援していく取組を行う中で、健全な食生活や食習慣・生活習慣の確立はすべてに共通するものです。こうした関連する計画の推進と一体となり、「食」を切り口に、あらゆる分野であらゆる機会をとらえて、家庭への支援に努めます。

家族みんなで創る食卓

県民意識調査によると、家事等の役割分担は「夫婦とも同じ位に行う」ことを理想としながらも、家事の大半を妻が担っている現状にあることが分かりました。また、特に母親が周囲の支援を受けられずに孤独な子育てを強いられているという現象も起きています。家事、子育て等への男女、特に男性の共同参画意識を高めるための広報・啓発を実施するとともに、ちば県民共生センターの講座等において学習機会を提供し、家庭における男女共同参画の促進を図り、家庭における食育についてもともに担う気運を醸成します。

職場環境においては、仕事を優先とする職場風土の企業が多く、子育て期にあたる30代から40代男性が長時間労働を余儀なくされている現状にあります。男女がともに担う家庭における食育を推進するためには、その基盤づくりが重要です。事業所自らが男女共同参画の推進を図り、家庭に目を向けた仕事と生活の調和が取れた働き方の実現が必要なことから、男女共同参画への取組が事業所の競争力強化や活性化、イメージ向上などに多くのメリットがあることを事業所や県民に広く周知し、仕事と生活の調和を促進するための気運の醸成を図ります。

男性の子育てへの参画やゆとりをもって子育てができる就労環境の整備を図るなど、仕事と生活の調和（ワーク・ライフ・バランス）の実現に向けて企業・県民に働きかけていくことが必要です。このため、セミナーの開催やワーク・ライフ・バランスの一步を踏み出した企業を「社員いきいき！元気な会社」宣言企業」として公表するなどの取組を行っていきます。また、限られた時間の中で、食に対する意識改革を図り、家庭に目を向けた仕事と生活の調和がとれた働き方を自ら工夫する意識の醸成を図ります。

家庭における安全な食生活の確保

家庭における食中毒予防を普及するため、地域で開催される親子料理教室等に出向き、正しい手洗いなどの指導を行います。また、食品の安全に関する知識の普及のため、「食の安全・安心レポート」などのリーフレットを作成するとともに、食品衛生に関する出前講座を開催します。

家庭において安全な食生活を送るために、食品の品質



表示や栄養成分表示についての正しい知識や食品衛生に関する正しい知識の普及啓発を図ります。

家庭でできる食中毒予防の6ポイント

～買い物からあと片づけまで～

このリーフレットは、厚生省食品保健課作成の「家庭でできる食中毒予防の6つのポイント」の改訂版。詳細については、厚労省または県庁衛生指導課でご覧になれます。お問い合わせ：お近くの保健所または、食品衛生監視ダイヤル（県庁衛生指導課内）☎043-221-6000

もし、お腹が痛くなったり、下痢をしたり、気持ち悪くなったりしたら、かかりつけのお医者さんに相談しましょう。O157などの食中毒予防の三原則は、食中毒菌を「付けない、増やさない、殺す」です。「6つのポイント」はこの三原則から成っています。食中毒は簡単な予防方法をきちんと守れば予防できます。

ポイント

1

「買い物をする時は」

- 肉、魚、野菜などは**新鮮な物**を。消費期限など**表示**に注意を。
- 肉や魚などは、ビニール袋などにそれぞれ分けて入れ、肉汁などを漏らさない。
- 冷蔵や冷凍が必要な食品の購入は、買い物の最後にし、できるだけ早く帰宅を。



ポイント

「食品を保存する時は」

- 冷蔵や冷凍が必要な食品は、持ち帰ったら、すぐに冷蔵庫や冷凍庫に。
- 冷蔵庫は**10℃以下**、冷凍庫は**-15℃以下**が庫内温度の目安。
- 冷蔵庫内では肉汁などが他の食品にかからないように、食品ごとに別の容器に。
- 肉、魚、卵などを扱う時は、その前後に必ず**手洗い**を。

ポイント

3

「下準備の時は」

- 作業に入る前には、まず**手洗い**を。
- 肉、魚、卵を扱った後は必ず**手洗い**を。
- 肉や魚などの汁が、サラダなど生で食べる食品にかからないように。
- 生の肉や魚を切った後の包丁やまな板で、他の食品を処理しない。
(洗ってから熱湯をかけた後、使うことが大切です。)
- ラップしてある野菜やカット野菜も流水でよく**洗浄**を。
- 食品の解凍は、冷蔵庫の中や電子レンジで。室温で解凍しない。
- 解凍する時は、料理に使う分だけ解凍を。(冷凍や解凍を繰り返すのは危険。)
- 包丁、まな板、ふきんなどは、使った後すぐに、洗剤と流水でよく**洗浄**を。
(漂白剤に1晩つけ込んだり、熱湯をかけたり、煮沸すれば消毒効果があります。)



ポイント

4

「調理の時は」

- 作業に入る前には、まず**手洗い**を。
- 加熱して調理する食品は**十分に加熱**を。
(目安は、中心部の温度が**75℃で1分間以上**。)
- 料理を途中でやめるような時は、そのまま室温に放置しない。
- 電子レンジを使う時は、電子レンジ用の容器を使い、熱の伝わりにくい物は、時々かき混ぜる。



ポイント

5

「食事の時は」

- 食卓につく前には、まず**手洗い**を。
- 盛り付けは、清潔な手で、清潔な器具を使い、清潔な食器に。
- 温かい料理は**65℃以上**、冷やして食べる料理は**10℃以下**で。
- 調理前や調理後の食品は、室温に長く放置しない。
(例えば、O157は室温でも15～20分で2倍に増えます。)



ポイント

6

「食品が残った時は」

- 保存は清潔な器具や食器で。
- 残った食品は早く冷えるように浅い容器に小分けして保存を。
- 残った食品を温め直す時も**十分に加熱**を。味噌汁やスープなどは沸騰するまで加熱を。
- 時間が経ち過ぎたら、ちょっとでも怪しいと思ったら、思いきって捨てる。



千葉県

冷蔵庫の扉などに貼ってご利用ください。

参考.「健康ちば21」(平成20年3月改定)における食育関連の指標・目標値

(1) 栄養・食生活

指 標 項 目		現 状	目 標 (H24)	出 典
栄養状態・栄養素(食物)摂取レベル				
肥満者の推定数の減少	20～60歳代男性	29.9%	20%以下	
	40～60歳代女性	19.8%	17%以下	
児童・生徒の肥満児の減少	6歳	6.25%	5%以下	
	9歳	10.40%	7%以下	
	12歳	10.67%	7%以下	
20歳代女性のやせの者(BMI < 18.5)の減少		20.0%	15%以下	
20～40歳代の1日当たりの平均脂肪エネルギー比率の減少		26.2%	25%以下	
成人の1日当たりの平均食塩摂取量の減少		11.8g	10g未満	
成人の1日当たりの野菜の平均摂取量の増加		284g	350g以上	
カルシウムに富む食品の成人の1日あたりの平均摂取量の増加	牛乳・乳製品	107g	130g以上	
	豆類	60g	100g以上	
	緑黄色野菜	117g	120g以上	
知識・態度・行動レベル				
自分の適正体重を認識し、体重コントロールを実践する者の割合の増加		61.6%	80%以上	
朝食の欠食率の減少	小学生	5.8%	0%	
	中学生	10.6%	0%	
朝食の欠食率の減少	15～19歳(男子)	22.7%	0%	
	15～19歳(女子)	4.2%	0%	
	20歳代男性	44.8%	15%以下	
	20歳代女性	31.3%	15%以下	
	30歳代男性	37.3%	15%以下	
	30歳代女性	23.3%	15%以下	
主食・副菜・主菜を組み合わせて食べている者の割合を増加	15歳以上男性	57.1%	80%以上	
	15歳以上女性	61.3%	80%以上	
外食や食品を購入する時に栄養成分表示を参考にする者の割合を増加		48.5%	60%以上	
自分の適正体重を維持することのできる食事を理解している者の割合の増加	成人男性	41.4%	60%以上	
	成人女性	46.1%	60%以上	
自分の食生活に問題があると思う者のうち、改善意欲のある者の割合の増加	成人男性	70.3%	85%以上	
	成人女性	80.0%	85%以上	
環境レベル				
職域等における給食施設、レストラン、食品売り場において、ヘルシーメニューの提供数を増加		-	増やす	-
地域、職域で、健康や栄養に関する学習の場を提供する機会を増加		-	増やす	-

(2) 身体活動・運動

指 標 項 目		現 状	目 標 (H24)	出 典
児童・生徒の目標				
小学校における新体力テストの平均点の向上(全学年平均)	男子	48.7	49.7	
	女子	48.3	49.3	
中学校における新体力テストの平均点の向上(全学年平均)	男子	41.3	42.1	
	女子	49.7	50.7	
高等学校における新体力テストの平均点の向上(全学年平均)	男子	50.3	51.3	
	女子	50.7	51.7	
成人の目標				
「日頃から日常生活の中で、健康の維持・増進のために意識的に体を動かすなどの運動をしている人」の増加	成人男性	64.6%	74%以上	
	成人女性	65.0%	74%以上	
日常生活における歩数の増加	成人男性	7,497歩	9,100歩以上	
	成人女性	6,915歩	8,500歩以上	
運動習慣のある者の割合の増加	成人男性	31.2%	46%以上	
	成人女性	28.9%	36%以上	
高齢者の目標				
日常生活の中で買物や散歩などを含めた外出について、「自分から積極的に外出する方である」とする者	男性(60歳以上)	51.6%	74%以上	
	女性(60歳以上)	50.8%	70%以上	
	80歳以上の全体	34.1%	45%以上	
まったく外出しない人の減少	70代の外出しない人	14.2%	3.6%以下	
何等かの地域活動を実施している者の増加	男性(60歳以上)	51.5%	58%以上	
	女性(60歳以上)	53.6%	58%以上	
日常生活における歩数の増加	男性(70歳以上)	5,358歩	6,700歩以上	
	女性(70歳以上)	3,791歩	5,900歩以上	

(3) 歯の健康

指 標 項 目	現 状	目 標 (H24)	出 典
幼児期のう蝕予防の目標			
3歳児におけるう歯のない者の割合の増加	う歯のない者	71.0%	80%以上
	一人平均う歯数	1.16歯	0.5歯以下
3歳までにフッ化物歯面塗布を受けたことのある者の割合の増加		53.3%	75%以上
間食として甘味食品・飲料を1日3回以上飲食する習慣を持つ者の割合の減少	1歳6か月児	11.0%	減少
よくかんで食べる習慣を身につける		-	増加
学齢期のう蝕予防等の目標			
12歳児における1人平均う歯数(DMF歯数)の減少		1.75歯	1歯以下
学齢期におけるフッ化物配合歯磨剤使用者の割合の増加	小学校第1学年	67.0%	90%以上
	小学校第4学年	41.0%	90%以上
	中学校第1学年	28.1%	90%以上
	高等学校第1学年	24.4%	90%以上
学齢期において過去1年間に個別的歯口清掃指導を受けたことのある者の割合の増加	15歳～19歳	18.2%	30%以上
成人期の歯周病予防の目標			
進行した歯周炎を有する人の割合の減少	40歳代	30.8%	20%以下
	50歳代	53.8%	30%以下
歯間部清掃用器具を使用している者の割合の増加	20～24歳	35.6%	60%以上
	30～34歳	44.7%	60%以上
	40～44歳	52.8%	60%以上
	50～54歳	54.5%	60%以上
	60～64歳	59.1%	60%以上
喫煙で以下の疾患にかかりやすくなると思う人の割合	歯周病	30.4%	100%
禁煙、節煙を希望する者に対する禁煙支援プログラムを全ての市町村で受けられるようにする		26.8%	100%
喫煙する者の割合の減少	成人男性	34.8%	26%以下
	成人女性	10.8%	6%以下
歯の喪失防止の目標			
80歳で20歯以上及び60歳における24歯以上を有する者の割合の増加	80歳で20歯以上を有する者の割合	15.4%	20%以上
	60歳で24歯以上を有する者の割合	43.1%	50%以上
一人平均現在歯数の増加	30歳代	28.3本	28.0本
	40歳代	26.0本	27.0本
	50歳代	23.8本	25.0本
	60歳代	20.6本	21.0本
	70歳代	13.8本	15.0本
	80歳代	6.9本	10.5本
定期的に歯石除去や歯面清掃を受けている者の割合の増加	20歳以上	28.2%	60%以上
定期的に歯科検診を受けている者の割合の増加	20歳以上	31.1%	60%以上
フッ化物配合歯磨剤使用者の割合の増加	20歳以上	40.4%	90%以上

(4) メタボリックシンドローム

指 標 項 目	現 状	目 標 (H24)	出 典
メタボリックシンドロームの概念			
メタボリックシンドロームの概念を知っている人の割合	76.60%	80%	
メタボリックシンドローム該当者等の動向			
メタボリックシンドローム予備群の推定数	男性(40~74歳)	303千人	279千人
	女性(40~74歳)	127千人	119千人
メタボリックシンドローム予備群の推定数	男性(40~64歳)	234千人	202千人
	女性(40~64歳)	96千人	85千人
メタボリックシンドローム該当者の推定数	男性(40~74歳)	232千人	217千人
	女性(40~74歳)	102千人	95千人
メタボリックシンドローム該当者の推定数	男性(40~64歳)	177千人	154千人
	女性(40~64歳)	70千人	60千人
メタボリックシンドローム新規該当者の推定数	男性(40~74歳)	20年健診 データ	20年度以降 策定
	女性(40~74歳)		
メタボリックシンドローム新規該当者の推定数	男性(40~64歳)	20年健診 データ	20年度以降 策定
	女性(40~64歳)		
高脂血症有病者の動向			
高脂血症有病者の推定数	男性(40~74歳)	787千人	736千人
	女性(40~74歳)	575千人	532千人
高脂血症有病者の推定数	男性(40~64歳)	625千人	555千人
	女性(40~64歳)	394千人	335千人
高脂血症発症者の推定数	男性(40~74歳)	20年健診 データ	20年度以降 策定
	女性(40~74歳)		
高脂血症発症者の推定数	男性(40~64歳)	20年健診 データ	20年度以降 策定
	女性(40~64歳)		
検診と事後指導			
健診実施率		65.3%	70%
保健指導実施率		-	45%
医療機関受診率		91.0%	100%

(5) がん

指 標 項 目	現 状	目 標 (H24)	出 典
食生活の改善			
20~40歳代の1日当たりの平均脂肪エネルギー比率の減少(再掲)		26.2%	25%以下
成人の1日当たりの平均食塩摂取量の減少(再掲)		11.8g	10g未満
成人の1日当たりの野菜の平均摂取量の増加(再掲)		284g	350g以上
成人の1日当たりの野菜・果物の平均摂取量の増加		-	400g以上
飲酒対策の充実			
多量飲酒者の割合(1日に平均純アルコールで約60gを越え多量に飲酒する者)の減少	成人男性	5.7%	4.6%以下
	成人女性	1.0%	0.8%以下
未成年者の飲酒をなくす		-	0.0%
「節度ある適度な飲酒」としては、1日平均純アルコールで約20g程度である旨の知識を普及する	1合程度と答えた者	68.4%	100.0%

(6) 母子保健

指 標 項 目		現 状	目 標 (H24)	出 典
健全な心と体の育成				
悩みを相談できる人のいる高校生の割合を増加		74.2%	増加へ	
「生後4ヶ月までの全戸訪問事業」を実施している市町村数		31	100.0%	
安心して妊娠、安全で快適な出産ができる環境づくり				
「母性健康管理指導事項連絡カード」を知っている妊婦の割合を増加		18.6%	100%	
妊娠中に職場で配慮が受けられる妊婦の割合を増加	配慮が受けられた妊婦	67.0%	100%	
妊娠15週以下(初期)での妊娠の届出率を増加		90.4%	100%	
妊産婦死亡率の減少	出生10万対	12.8	半減	
自分の希望した出産ができた者の割合を増加		76.0%	100%	
妊娠中の飲酒者をなくす	飲酒していた者	15.0%	なくす	
	途中で禁煙した者	7.9%	—	
妊娠中の定期健康診査の未受診者をなく	受けなかった者	0%	なくす	
全出生数中の低体重児・極小低体重児の割合を減らす	低体重児の割合	8.5%	減少へ	
	極小低体重児の割合	0.7%	減少へ	
出産後1か月時に母乳哺育をしている母親の割合を増加		31.2%	50.0%	
子どもの健やかな成長、発達への支援				
乳児健康審査・1歳6か月児健康診査・3歳児健康審査の未受診児の状況把握	乳児健康審査	67.6%	100%	
	1歳6か月児健康診査	69.1%	100%	
	3歳児健康審査	56.3%	100%	
小児科のかかりつけ医をもつ親の割合を増加		90.2%	100%	
ゆとりある育児への支援				
育児について相談相手がいる母親の割合を増加		96.0%	100%	
子育てに自信が持てない母親の割合を減少		52.6%	減少へ	
産後3ヶ月位の間に抑うつ気分があった母親の割合を減少		55.5%	半減	
育児に参加する父親の割合を増加		—	100%	—
子どもと一緒に遊ぶ父親の割合を増加		84.6%	100%	

各 デ ー タ 出 典

平成17年度 千葉県県民健康・栄養調査	平成17年度 ダイオキシン類に係る常時監視結果
平成17年度 千葉県生活習慣に関するアンケート調査	平成17年度 環境白書
平成17年度 千葉県学力状況調査	平成16年度 千葉県農林水産部みどり推進課資料
平成17年 人口動態統計	平成17年度 清掃事業の現況と実績
平成17年度 千葉県老人保健事業補助金補足調査	平成16年度 廃棄物処理計画策定に係る実態調査
平成17年度 千葉県思春期保健実態調査	平成16年度 千葉県地球温暖化防止計画見直し基礎調査
平成17年度 千葉県たばこ調査	平成16年度 フロン回収実績報告書
平成17年度 千葉県3歳児歯科健康診査	平成16年度 環境マネージメントシステムの見直し調査
平成17年度 千葉県歯科保健実態調査	平成14～15年 人口動態統計
平成17年度 児童生徒定期健康診断結果	平成17年 都道府県生命表
平成17年度 老人保健事業報告	平成14～17年度 健康増進及び疫学調査のための基本健康診査データ収集システム確立事業解析結果報告書(平成19年千葉県衛生研究所)
平成15年度 がん検診による精密検査結果評価事業	平成18年度 学校保健統計調査
平成17年度 千葉県健康福祉部疾病対策課資料	平成18年 わが国の慢性透析療法の実況((社)日本透析医学会統計調査委員会)
平成16年度 母体保護統計	平成17年 患者調査
平成17年度 妊娠・出産・育児に関する実態調査	平成17年 思春期保健に関する実態調査
平成16年 人口動態統計	平成19年度 児童虐待防止施策の実施予定調べ(厚生労働省雇用均等・児童家庭局)
平成17年度 千葉県児童相談所受付件数(5か所)	平成19年度 千葉県生活習慣に関するアンケート調査
平成17年度 大気汚染状況の常時監視結果	平成16年 国民生活基礎調査
平成17年度 千葉県環境生活部大気保全課資料	平成18年度 母子保健事業実績報告
平成17年度 公共用水域水質測定結果	平成18年度 新体力テスト
平成17年度 浄化槽行政組織等調査	みどり推進課資料