



社員食堂



SHOKUIKU

食育事例集



2023年度 茨城県つくば保健所・茨城県筑西保健所・茨城県古河保健所作成

毎年6月15日までに給食施設状況報告書の提出をお願いします！

茨城県では、以下の施設に対し、毎年5月中における給食の状況を報告していただいております。

①健康増進法施行規則第5条に規定する「特定給食施設」

特定かつ多数の者に対して、継続的に1回100食以上又は、1日250食以上の食事を供給する施設

②茨城県特定給食施設等指導要綱による「その他の給食施設」

1回50食以上の食事を供給する施設

報告書の報告者と報告方法

1. 給食施設の設置者が報告する。設置者が管理者を定めている場合は管理者名で報告してもよい。
※給食を委託している場合も、当該施設の設置者が報告する。
2. 複数の施設を同一の管理者が管理している場合でも、施設毎に報告する。
3. 報告は、いばらき電子申請・届出サービスの簡易申請により報告する方法、又は管轄保健所あて書面で報告書を提出する方法のうち、いずれかによって行う。

給食施設の届出方法等は
こちらのHPから確認できます↓↓



給食施設に関する
届出等について
(茨城県)

※施設の所在地によって提出する保健所が
違います。
提出前のご確認をお願いいたします。



お願い

特定給食施設及びその他の給食施設の設置者は、健康増進法第20条又は茨城県特定給食施設等指導要綱第3条の規定より、給食の開始（再開）、届出事項の変更及び休止、廃止にあたり届出をする必要があります。

以下の届出事項に変更が生じた場合は、1か月以内に管轄の保健所に届け出てください。

各届出様式は、茨城県保健医療部健康推進課ホームページに掲載しておりますので、ご確認ください。

1. 給食施設の名称
2. 給食施設の所在地
3. 給食施設の設置者
4. 管理栄養士及び栄養士の員数（常勤）
5. 給食数（食数）

はじめに

現在、家庭、学校、地域等様々な食育の取組が推進されています。事業所給食（社員食堂）においては、従業員の福利厚生の一環として実施されていますが、同時に従業員の健康の保持・増進、生活習慣病の予防などの目的も持っています。また、近年では従業員の健康保持・増進の取組が将来的に収益性等を高める投資であるという「健康経営」の考えの下、多くの事業所給食において食環境整備に向けた取組が実施されています。

そのような事業所給食における食育推進は、取組が広がり始めたところであり、情報が不足している状況にあります。

そこで、更なる食育の推進を目指し、各施設における食育活動の取組を共有することを目的に、社員食堂を活用した食育事例集を作成しました。

是非、皆様の今後の食育推進活動の参考となれば幸いです。

また、今回の食育事例集作成にあたり、茨城県つくば保健所・茨城県筑西保健所・茨城県古河保健所管内の事業所給食施設の皆様におかれましてはご多忙のところ、ご協力いただき、誠に感謝申し上げます。

なお本冊子は、皆様よりご提出いただきました内容をもとに再構成したものです。紙面の都合上ご紹介できなかった取組もございますが、ご容赦くださいますよう、お願い申し上げます。





◆栄養バランスのとれた食事

事例	取組内容	ページ数
1	ヘルシーメニューの提供	3
2		4
3	ヘルシーメニューの提供、献立表や卓上メモによる情報発信	5
4	健康な食事量の提供	6

◆適塩

5	減塩メニューの提供、卓上調味料における食環境整備	7
6	減塩についてのポスターによる情報発信	8
7	減塩メニューの提供、卓上調味料における食環境整備	9
8	減塩味噌汁サーバーや卓上調味料における食環境整備	9

◆食・健康情報

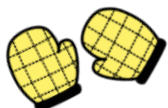
9	季節メニューやヘルシーメニューの提供、 卓上メモによる情報発信	10
10	食堂掲示板や SNS を活用した栄養情報発信	11
11	栄養コラムによる情報発信	12
12	食事量が自己選択できるような情報発信	13
13	メニューの栄養価表示、野菜が摂れる食環境の整備、 ヘルシーメニューイベントの実施、健康増進関連動画の放映、 自動販売機、アプリ等を活用した食環境の整備	15
14	卓上調味料における食環境の整備、 食堂掲示板やイベント等を活用した栄養情報発信、 健康教育の定期実施	16-17

◆その他

15	他言語に対応した情報発信	18
----	--------------	----

栄養バランスのとれた食事

事例 1	施設名	非公開		
従業員数	(利用者平均)	336 名	業種	宇宙関係
取組の背景	社員の方々に 1 食のカロリーなど気にしている方が多くいる			
取組内容	テーマ			
	1 日の中の一食をヘルシーに			
	内容			
	<p>食堂を利用していただく社員の方の中で、プライスカードの栄養素欄を確認し、カロリーなどを気にしている方が見られます。そういう方も気軽にご利用していただけるように、週 1 回 SP メニューでヘルシーメニューランチを提供しています。</p> <p>食堂では唐揚げが 1 番人気と言っている程、普段から唐揚げのメニューを召し上がる方が多くいます。そういう方々の中にも食べたいけどカロリーが...という男性や女性の方がいると思います。そこで、思い切って鶏もも肉を大豆に変えてヘルシーに！としてしまうと、好みが分かれて売れなくなってしまうリスクがあるので、もも肉からむね肉に変えたり、ちょっとヘルシー志向に変えるだけでも手に取っていただきやすくなるのではないかと考え、メニューに組み込むことにしました。</p> <p>また、そのヘルシーメニューのセットにはご飯・お味噌汁の他に小鉢も付いていますので、物足りなさも軽減されるのではないかと考え、提供しています。</p>			
対象者の反応	実際に私自身が売り場に立って食事を提供しているのですが、男女問わず手に取ってくださり、ヘルシーメニューを喜んでくださる方も見られるようになりました。			



—若い世代への食育 1—

農林水産省 ちょうどよいバランスの食事

農林水産省では、若い世代向けの食育パンフレットが作成されています。ライフスタイルが多様化する中で、食事の栄養バランスに関するチェックシートを使用しながら、自分の生活にあった「ちょうどよいバランスの食生活」を見つけ、実践するための資料となっています。



ちょうどよい
バランスの食事
(農林水産省)

事例 2	施設名	非公開		
従業員数	800 名	業種	製造業	
取組の背景	従業員の方から健康メニューのご要望があった為			
取組内容	テーマ			
	おいしく食べて健康に			
	内容			
	<p>・週に 2 回ヘルシーメニューを取り入れています。</p> <p>【1 食あたりのエネルギー、塩分の目安】</p> <p>(メインのみ)</p> <p>エネルギー：357Kcal 以下</p> <p>塩分：2.6 g 以下</p>			
対象者の反応	大変好評で、毎食ほぼ売り切れになります			

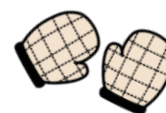
—若い世代への食育 2—

茨城県 わたしの食育スタートブック

茨城県でも、県民の健康課題や若い世代の食生活の課題を踏まえた食育教材が作成されています。

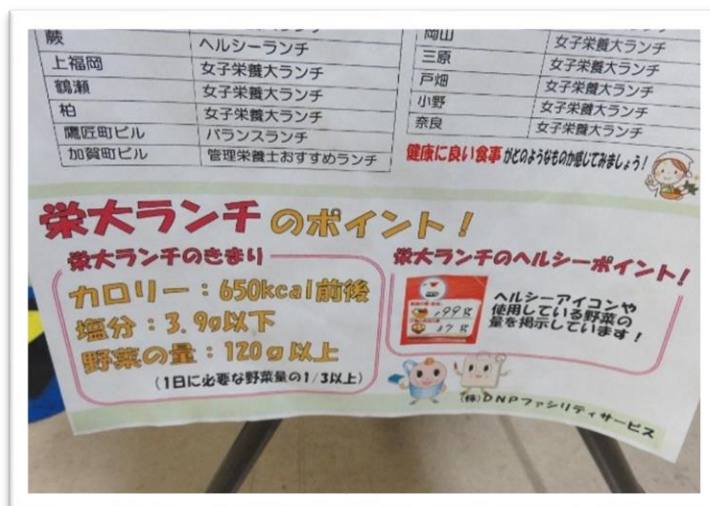
ホームページよりダウンロード可能となっていますので、ご活用ください。

※最終改正が平成 29 年 8 月になるため、一部掲載情報が古い箇所があります。



わたしの食育スタートブック
(茨城県)

事例3	施設名	大日本印刷(株)内厚生棟食堂		
従業員数	250名	業種	工場	
取組の背景	従業員の健康を考えた食事			
取組内容	テーマ			
	健康食堂			
	内容			
	<p>栄養大のメニューを提供しヘルシーランチとしてカロリー、塩分控えめメニューを提供しています。特にお勧めの方はメタボ気味の方、濃い味が好きな方、バランスの良い食事を身につけたい方です。塩分だけでなく、ご飯は胚芽精米にし、ビタミンもおいしく補給できるよう工夫しています。また、卓上にもPOPを掲示し、その日のカロリーや塩分等の情報を提供しています。</p> <p>1か月分の献立表を掲示する際に、健康情報も一緒に提供しています。例えば、みそ汁の汁を半分残せば減塩ができる等、写真付きで分かりやすくお伝えしています。</p>			
対象者の反応	健康に取り組んでいる方に好評です。			



— 受動喫煙対策 —

令和2年4月より健康増進法が改正され、事業所は原則屋内禁煙とされています。

望まない受動喫煙防止にご協力のほど、よろしくお願いいたします。

制度について、楽しくクイズで学ぶことができるサイトもありますので、ご覧ください。



全国统一けむい問模試公式サイト
(厚生労働省)

事例 4	施設名	日本無機株式会社 結城工場 社員食堂	
従業員数	280 名	業種	製造業
取組の背景	健全な食生活を支援する食環境の整備		
取組内容	テーマ		
	健康な食事（主食・主菜・副菜を組合わせた食事 等）の提供		
	内容		
	<p>●提供する食事は、和食の基本「一汁三菜」スタイルの単一定食と、<u>麺類（具沢山）が基本で、昼食と夕食では内容が毎日変わります。</u></p> <p>・定食メニューは、主食・主菜・副菜を組合わせた食事で、多様な食品を摂り、必要な栄養素（たんぱく質、脂肪エネルギー比、ミネラル、ビタミン）をまんべんなく摂取できるようにしています。</p> <p>○<u>主食（ごはん）の工夫</u></p> <p>・主食は、和食の根幹となる「ごはん」とし、定期(週 2 回) でごはんに大麦(押麦)を加えた「1.5 割麦ごはん」を提供しています。麦ごはんにより穀物由来の食物繊維を豊富に摂るようにしています。</p> <p>・一食分のごはん量を 4 つのパターン（120g・150g・210g・270g）に計って盛り付けし、食べる適量を選べるようにしています。同時にごはんの食べ残しを無くします。</p> <p>○<u>味噌汁（一汁）の工夫</u></p> <p>・具沢山の食べる味噌汁として、具材は旬の野菜・きのこ類・海藻類にしています。味噌は調味パーセントにより食塩相当量 0.6～0.8%にしています。</p> <p>○<u>おかず（三菜）の工夫</u></p> <p>・おかず（三菜）は、あえてランチ皿へ盛り付けし、手間をかけず一度におかず 3 品を受け取ってもらうよう工夫しています。同時に一食分の適量を把握しやすくしています。</p> <p>・主菜は、加工肉を控え、赤肉を少なめに、植物性のたんぱく質源（大豆製品など）や適量の魚を積極的に摂れるようにしています。</p> <p>・副菜は、加熱した野菜料理を多くし、かさを減らし量が多く摂れるようにしています。</p>		
	<p>対象者の反応</p> <p>食品が偏らず、食事からいろいろな栄養素を摂ることができて、健康的な食生活につながっていると思います。</p>		

適塩



事例 5	施設名	非公開		
従業員数	約 1,100 名	業種	医薬品の研究	
取組の背景	より栄養バランスのとれた食事の提供			
取組内容	テーマ			
	おいしく減塩			
	内容			
	<p>昼食で、香辛料やお酢等の風味・香りを活かした減塩メニューを提供しています。実際には、「タンドリーチキン」、「鮪ハラモの甘酢野菜あん」等のメニューを提供しています。また、減塩メニューは、ヘルシーメニューとして、主食・主菜・副菜・汁物のセットで提供しています。このヘルシーセットは、単品に加えてセットでの栄養量（エネルギー、たんぱく質、脂質、食塩相当量）を表示しており、お客様にはメニュー選択の際に参考にさせていただいたら（気にさせていただいたら）と考えています。</p> <p>食堂での取り組みとして、ドレッシングの蓋を細口のものに変更し、かけすぎ防止としています。さらに、減塩醤油や黒酢、ぽん酢などを調味料として配置しています。これらは、POP を近くに表示することで利用を呼び掛けています。</p>			
対象者の反応	お酢のメニューをイベントとして提供した際、普段のお酢料理より食数が多かったことから、お客様の健康意識が高まっているように感じました。			

—いばらき美味しお Day—

茨城県では、生活習慣病による死亡率が全国に比べて高いため、県民の食塩摂取量を減らす取組として、40（しお）を半分に減らした 20 日を毎月、減塩の日「いばらき美味しお（おいしお）Day」としてします。

毎月 20 日にあわせた取組として、県内の民間企業と連携したイベント等を実施しています。

また、県庁食堂カフェテリアひばりともコラボし、適塩メニューを提供しています。

ご興味がある方は、管轄の保健所までご相談ください。



他の取組も知りたい方は
こちらから



事例 6	施設名	非公開		
従業員数	138 名	業種	製造業	
取組の背景	日本人の食塩摂取量が他国と比較し大きく上回っているため			
取組内容	テーマ			
	減塩生活を始めよう			
	内容			
	<p>日本人の塩分摂取量は 1 日当たりの約 10 g で、WHO が推奨する摂取量(5g 未満)の約 2 倍で日本人の塩分摂取量は他国と比較しても多いです。</p> <p>塩分の取りすぎが健康に及ぼす症状例には、むくみ、高血圧、腎臓病、骨粗鬆症、尿路結石、胃がんなどがあげられます。</p> <p>食堂のご利用者が 50 代以上の男性で上記罹患リスクが高まる年代であることから、健康意識を高めるために減塩のポスターを掲示しています。</p>			



—いばらき美味しおスタイル指定店—

茨城県では、「いばらき美味しおスタイル指定店」等として、適塩メニューをはじめ、野菜たっぷりメニューやカロリー控えめメニュー等の利用される方の健康を考えた料理を提供する店舗を募集しています。

いばらき美味しおスタイル指定店とは、いばらき美味しお Day の取組のひとつとして、提供する料理に対して減塩等に取り組んでいる店舗のことです。

審査を受け、指定店となった店舗等には指定証が交付され、店舗取材を行い、県公式健康推進アプリ「元気アップ！りいばらき」やホームページ、いばらき美味しおスタイルの X (旧:Twitter) アカウントにてメニューの写真等を含めた店舗が紹介されます。

いばらき美味しおスタイル

指定店について
(茨城県)

ご興味がある方は
こちらから






事例 7	施設名	アステラス製薬株式会社 つくばバイオ研究センター		
従業員数	約 270 名	業種	医薬品	
取組の背景	より栄養バランスのとれた食事の提供			
取組内容	テーマ			
	おいしく減塩			
	内容			
	<p>社員食堂では、昼食時に香辛料やお酢等の風味・香りを活かした減塩メニューを提供しており、例として、「鶏肉と 7 種野菜の黒酢あんかけ」等のメニューを提供しています。また、ヘルシーメニューとして、主食・主菜・副菜・汁物をセットで提供しています。ヘルシーセットは、単品に加え、セットでの栄養量（エネルギー、たんぱく質、脂質、食塩相当量）を表示しており、利用者がメニュー選択の際に気にしていただけようになっています。</p> <p>メニュー以外の取り組みとしては、ドレッシングの蓋を細口のものに変更し、かけすぎ防止としています。さらに、ぼん酢などを調味料として配置しています。これらは、POP とともに配置し、利用を呼び掛けています。</p>			
対象者の反応	薄味なヘルシーメニューを毎回喫食する方がいたり、ぼん酢の使用率が多い事から、常に健康意識が高い方が一定数いるように感じています。			

事例 8	施設名	非公開		
従業員数	719 名	業種	食品会社	
取組の背景	従業員内の高血圧者が多いので			
取組内容	テーマ			
	食堂から塩分を控えよう			
	内容			
	<p>食堂内で使用している味噌汁サーバーの味噌を、通常は白味噌・合わせ味噌を提供していたのを減塩味噌に変更して提供を始めました。</p> <p>調味料コーナーでも減塩ドレッシングをはじめ、減塩醤油、減塩ソース、お酢も通常のものから穀物酢へ変更しました。以前まではふりかけを常時設置していましたが、ふりかけにも塩分が多く含まれるので常設をやめ、代わりに白ごま・黒ごまを置くようにしました。</p>			
対象者の反応	最初は味の変化に戸惑うこともありましたが回数を重ねるごとに薄味や減塩に理解ができました。			

食・健康情報

事例 9	施設名	LIXIL 石下工場		
従業員数	700名（食堂利用130名）名	業種	製造業	
取組の背景	食べる物により体重コントロールや身体の疲労を軽減できる力になりたい			
取組内容	テーマ			
	食生活で活力を			
	内容			
	<p>お出しするお料理を、季節ごとに身体に考慮してお出ししています。食欲の秋と言われる秋には、体重コントロールとして、低エネルギー食材のこんにゃくやキノコを使用して、食べ応えをUPさせ、野菜なども大きく切り噛み応えのあるお料理にしました。これから来る寒い冬には、生姜をたっぷり効かせたあんかけ料理で、体をポカポカさせるような温かいメニューにしました。暑い夏には、暑いこそニンニクを効かせたスタミナ料理を召し上がっていただき、小鉢の方で疲労回復の為にさっぱりしたお酢を使ったお料理をお出ししました。春は、目でも楽しめるように、菜の花や桜エビ、新緑色の抹茶等も衣に入れて天井にする等して召し上がっていただきました。</p> <p>その他、ヘルシーメニューとして、カロリーが300キロカロリー以内に収めたメニューや、お客様にご自由に見ていただけるように、その月ごとに違った栄養や体重コントロール等に関することに役立つ卓上メモを置かせていただいております。</p>			
対象者の反応	美味しくいただきましたなどのお声をいただいております。			



事例10	施設名	非公開		
従業員数	155名	業種	食品製造業	
取組の背景	受託している株式会社としての取組			
	<p>①栄養だより</p> <p>②インフォメーション</p> <p>③SNS「リカの栄養ノート」</p>			
	内容			
	<p>①毎月テーマを決めて特集を組み、A3用紙2枚にまとめて食堂掲示板に掲示しています。</p> <p>②毎月テーマを決めて特集を組み、A3用紙1枚にまとめて食堂掲示板に掲示しています。</p> <p>③SNSに月2～4回くらい更新しています。</p>			
	<div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="text-align: center;"> <p>①</p>  </div> <div style="text-align: center;"> <p>②</p>  </div> <div style="text-align: center;"> <p>③</p>  </div> </div>			
対象者の反応	興味がある方は毎月楽しみにご覧になっているようです。			

事例 1 1	施設名	非公開		
従業員数	約 500 名	業種	化学	
取組の背景	従業員の食・健康に関する興味・関心を高めたい			
取組内容	テーマ			
	栄養コラム掲載			
	内容			
	<p>食堂入口に陳列している昼食サンプルの空きスペースに栄養素や旬の野菜に関するコラムを掲載し、食育を図っています。</p> <p>従業員の中には立ち止まって読んでいる方も見受けられ、食への関心高まりに寄与していると感じています。</p>			
対象者の反応	立ち止まってコラムを読んでいる方もおり、食への関心が高まっていると感じます。			



— 9 月は「循環器疾患予防月間」です —

本県では、心疾患や脳卒中などの循環器疾患や糖尿病などの生活習慣病による死亡率が高いことを踏まえ、9 月を「循環器疾患予防月間」と定め、「1 に運動 2 に食事 しっかり禁煙 最後にクスリ～健康寿命の延伸～」をスローガンに、循環器疾患を主とした生活習慣病の予防に関する普及啓発を、市町村及び県医師会などの関係団体と連携し重点的に実施いたします。

こちらの啓発物はホームページよりダウンロード可能となっておりますので、ご活用ください。

STOP 脳梗塞！ STOP 心筋梗塞！リーフレット



循環器疾患予防ポスター



事例 1 2	施設名	非公開		
従業員数	44 名	業種	銀行	
取組の背景	摂取カロリーや塩分を気にされているお客様がいるため			
取組内容	テーマ			
	ごはん、味噌汁、小鉢のカロリーの目安			
	内容			
	<p>主菜についてはメニュー表で栄養価の情報提供を行っていますが、ご飯は人によって盛る量が異なるため、個別に確認ができるよう情報 POP を掲示しています。</p> <p>【内容】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ご飯各種カロリー <ul style="list-style-type: none"> ：小盛（100 g）、中盛（160 g）、丼・カレー（250 g）、大盛（300 g） ・味噌汁：カロリー、塩分 ・小鉢：惣菜、サラダの代表的なもののカロリーの目安 			
対象者の反応	健康に気を使っている方からご好評を頂いています。			

—茨城県公式 健康推進アプリ 元気アップ！りいばらき—



茨城県では、健康寿命日本一の県を目指す「いばらき健康寿命日本一プロジェクト」を掲げており、その一環として、いばらきヘルスケアポイント事業を実施しています。

スマートフォン用アプリ「元気アップ！りいばらき」は、県民が取り組む健康づくり活動を推進することを目的として開発されたデジタルコンテンツです。

アプリを通して取り組んだウォーキングやランニング、健診受診などの健康づくりの活動に対し、取組に応じた数のポイントを付与します。アプリ利用者は、貯めたポイントを使用し、アプリ内で実施される各種景品抽選イベントへ参加することができます。

ダウンロードは
こちらから



Android 用 QR コード
(Google Play につながります)



iOS(iphone)用 QR コード
(App store につながります)

—いばらき健康経営推進事業—

健康経営とは、従業員の健康管理を企業が積極的にサポートすることにより、従業員の活力や生産性の向上による組織の活性化という面から企業の業績向上を目指す経営スタイルのことです。

茨城県では、「県民が日本一幸せな県」の実現に向けて、働く世代のメタボリックシンドローム該当者の割合が全国平均と比較して高いという健康課題から、従業員の健康に配慮した取組を実施している企業を「いばらき健康経営事業所」として認定し、働く世代の健康増進を図る事業を推進しています。



< 認定を受けた企業のメリット >

①求人における利点

ハローワークの求人票に本制度の認定企業であることを記載でき、イメージアップを図ることができます。

県が主催する就職面接会などへの参加企業を選定する際に優遇されます。

②事業資金融資面における利点

県内金融機関（常陽銀行、筑波銀行、茨城県信用組合、水戸信用金庫）にて用意している、本制度の認定事業者向けの金利優遇プランを利用することができます。

③外部への企業紹介における利点

認定を受けた事業所は茨城県のホームページに公開されます。認定事業のうち優れた取組について、事例紹介としてホームページ上で公開させていただくことで、従業員への配慮取組を実践している優良企業として印象を広くPRすることが可能です。

ぜひ、健康経営に取り組んでみませんか。

ご興味がある方は
こちらから



いばらき健康経営
推進事業所

事例 1 3	施設名	東京フード株式会社		
従業員数	494 名	業種	食品製造業	
取組の背景	従業員の心身の健康増進として			
取組内容	テーマ			
	健康的な食生活習慣			
	内容			
	<p>◇食堂の料理提供に関する工夫</p> <ul style="list-style-type: none"> ・メニューへのカロリー表示／カロリー・たんぱく質・糖質・脂質等 ・毎日グリーンサラダ(小鉢) を提供 ・「カラダケア」として、ヘルシーメニューイベントの実施や 食材に関する栄養情報発信 			
				
<p>◇食堂のスクリーンや液晶に、健康増進関連の動画を放映</p> <ul style="list-style-type: none"> ・食生活、栄養指導、運動、メンタルヘルス等（2週間／2ヶ月に1度） 				
<p>◇自販機に、低カロリー飲料・栄養飲料等を積極的に選定</p>				
<p>◇社内健康管理システムの導入と従業員のアプリ活用より、健康意識の向上</p> <ul style="list-style-type: none"> ・自身の健康診断の閲覧や、健康関連コラムの参照 ・従業員にスマートウォッチを配布し、歩数状況や睡眠の質を自己管理 ・「いばらきアップ！リ」の普及活動 				
対象者の反応	従業員個々に健康意識の向上がみられており、サラダや野菜小鉢を食べる習慣及び歩数・睡眠の自主管理を積極的に行う方が増加傾向			

事例 14	施設名	日本無機株式会社 結城工場 社員食堂		
従業員数	280 名	業種	製造業	
取組の背景	社員食堂を活用したポピュレーションアプローチによる食環境の整備			
取組内容	テーマ			
	健全な食習慣を支援する環境の整備			
	内容			
	<ul style="list-style-type: none"> ●健康メニューの提供 <ul style="list-style-type: none"> ・主食・主菜・副菜を組合わせた食事を毎日提供しています。 ●食環境の整備 <ul style="list-style-type: none"> ・主食のごはんを計量盛り付けし、適量を・主食のごはんを計量盛り付けし、適量を選ぶようにしています。 ・卓上調味料への工夫として、減塩しょうゆ、糖質・カロリー50%カット中濃ソース、カロリーハーフマヨネーズを設置しています。そして、容器を、押しながら一滴ずつ調節できるボトルにしています。また、減塩アイテムとして、こしょうや一味唐辛子、レモン汁等の香辛料等を用意しています。 ●知識の提供 <ul style="list-style-type: none"> ・食生活や健康に関するメモを食堂内掲示コーナーやイントラネットへ掲示し、情報提供を定期的に行っています。「いいことあるよ」という感覚、プラス思考でアプローチしています。 ●イベント型啓発活動の実施（健康教育） <ul style="list-style-type: none"> ・毎年9月の健康増進普及月間、食生活改善普及運動、2月の全国生活習慣病予防月間に合わせて「健康づくりキャンペーン」を実施しています。特設コーナーを設置し、より専門的な啓発ツールを展示し、専門知識とスキルを活かした気軽に参加できる体験型の内容で実施しています。 ・おもてなしイベントとして「野菜をもっと食べよう！サラダバー」を開催しています。 ・地域と連携し県産農産物や水産物を活用した料理教室を開催しています。 			
	対象者の反応	減塩、カロリーハーフの調味料や塩に代わる調味料など、食生活改善に取り組む実践ができてよいです。		

取組の背景	若年層及び健康無関心層へのポピュレーションアプローチと有所見者へのハイリスクアプローチ
取組内容	テーマ
	健康寿命の延伸および生活の質の向上を実現する
	内容
	<p>●健康教育の定期実施</p> <p>健康教育の実施にあたり、労働安全衛生法第 69 条に「継続的かつ計画的に」実施することが求められていることから、当工場の年間労働安全衛生計画に盛り込んで実施しています。本教育は、社員食堂利用の有無にかかわらず従業員全員を対象に実施しています。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・新入社員向けに食育教育を実施しています。 (内容：食育基本法、ライフステージの特徴と適正体重、必要なエネルギー量と栄養素、6つの基礎食品、生活リズムを整える、生活習慣病とは、バランスの良い食事の選び方、調理の基本、簡単レシピ 等) ・働く世代への健康教育を実施しています。 (内容：健康寿命を延ばそう、ライフステージの特徴を適正体重、メタボリックシンドローム、生活習慣病、内臓脂肪型肥満、動脈硬化、食生活と健康、食生活のバランス、食事バランスガイド 等)。 ・有所見者への健康教育を実施しています。 (内容：健診結果の見方、BMI、血圧、脂質異常症、高血糖、動脈硬化、肝機能障害、貧血、歯周病、生活習慣の改善、食事・運動・飲酒・喫煙・休養 等) <p>教育実施後は、教育内容の理解度を知るテストや意識・行動の変化や満足度を知るアンケートを実施しています。自由記載欄等も設け、次回の改善と企画に役立てるように心がけています。</p>
対象者の反応	教育実施後、教育内容等について理解度を知る「確認テスト」を実施し、その結果により、対象の従業員に情報がうまく伝わり、理解できていると判断しています。

その他



事例 15	施設名	高エネルギー加速器研究機構		
従業員数	1000 名	業種	研究	
取組の背景	外国人の方が多いことから食べることができない食材がある			
取組内容	テーマ			
	献立表を日本語版、英語版作成するとともに主食材のイラストを表記			
	内容			
	<p>本機構は大学共同利用機関法人として位置づけられており、多くのユーザー（研究者）が来構し、研究を行っております。</p> <p>ユーザーの中には外国人の方々も多いため、英語版の献立表を作成し、安心して食事ができるように取り組んでおります。</p> <p>また、食すことができない食材などあることから、主となる食材のイラストを表記することで簡単にメニュー選択が出来るよう配慮しております。</p>			
対象者の反応	メニュー選択がしやすいと好評です。			

— 食中毒に注意しましょう！ —

食中毒は夏場に多く発生しますが、冬季に流行するノロウイルスは R4 年度食中毒の患者数の 3 割で、食中毒原因の第 1 位となっています。

ノロウイルスは、口から体内に入り感染します。

日頃からこまめに石けんで手を洗う習慣を身につけ、感染を予防することが大切です。

また、二次感染を防ぐため、患者のふん便やおう吐物の処理にあたっては、使い捨ての手袋及びマスクを着用する等、十分注意してください。汚物を処理した後は、石けんでしっかり手を洗いましょう！

感染予防の基本は「手洗い」！
石けんを用いて、30 秒以上
洗いましょう！



お知らせコーナー

毎月20日は

みんなでおいしく減塩しよう!

いばらき 美味しお Day

減塩
の日

です!



茨城県民は食塩摂取量が多い!

本県は、心疾患や脳血管疾患など生活習慣病による死亡率が全国に比べ高く、その要因の一つとして考えられる食塩摂取量も国が定める目標量を大幅に超えています!

濃い味付けに慣れていませんか?
ついついしょっぱいものを食べていませんか?
この日を機会に“おいしく減塩”に取り組みましょう!

おいしく減塩するコツ

「醤油やソースはかけずに
つける!」で減塩



「麺類の汁は残す!」
で減塩



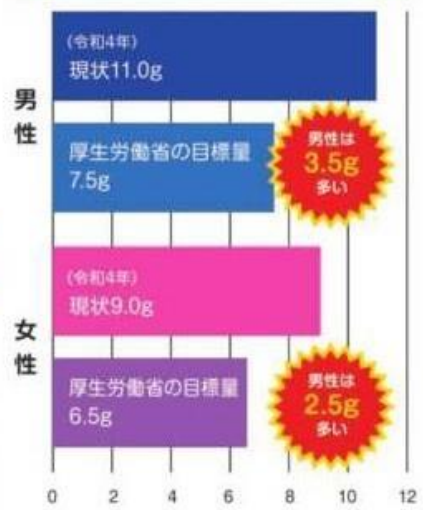
「減塩食品を
活用しよう!」



「栄養成分表示を
たしかめよう!」



食塩摂取量の比較



※現状値: 令和4年度茨城県総合がん対策推進モニタリング調査

大規模災害 備えていますか？



大規模な災害が発生した直後は、食料等の確保は満足にできません。
救助活動が受けられるまでの間（3日～1週間程度）、利用者や職員の生命や生活を維持するため食料等を備蓄しておく必要があります。

食料品の例

- ・ミネラルウォーター
- ・粉ミルク
- ・スポーツ飲料やゼリー飲料
- ・米・アルファ米
- ・缶詰（肉、野菜、魚等）
- ・あめやビスケット など

アレルギー対応の物も準備！

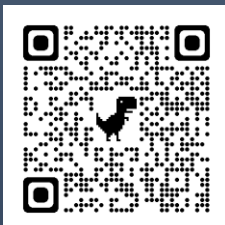
- ・一般的に、水は一人あたり3ℓ/日が目安といわれています。
- ・そのほか、生活用品や避難用品、医療品も忘れずに！
- ・定期的な内容の見直しと賞味期限の管理をしましょう。



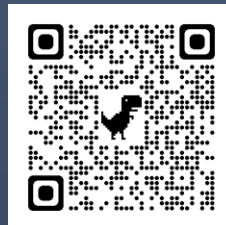
防災関連のホームページはこちらから

※読み取りにくいときは他のQRコードを指で隠してください

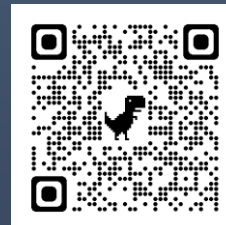
TEAM防災ジャパン



茨城県
防災・危機管理
ポータルサイト



国立研究開発法人
医薬基盤・健康・
栄養研究所
国際災害栄養研究室



農林水産省
家庭備蓄ポータル

