

食育の推進

基本理念 「玉名市民が食を通じて健康を考え、豊かな人間性を育む」

■玉名市の食環境

近隣の市と比較すると居酒屋と菓子店の店舗数が特に多く、利用しやすい環境です。コンビニエンスストア数も増加しており24時間いつでも食べ物を購入しやすい食環境になっており、自分の生活や身体に合わせた「食」を自分自身で選択する力が重要になっています。



1 幼少期からの「食」を大切に

1歳8か月児健診の結果から、幼少期からお菓子やジュースを摂取しており、砂糖やエネルギーの過剰摂取があります。夕食前の間食も増えています。砂糖の摂りすぎは、むし歯や肥満だけではなく、将来、糖尿病になるリスクが高まります。幼少期からインスリン*を無駄遣いしないようにしましょう。

*インスリン:血糖値を下げるホルモン。
一生のうちにらせる量が決まっています。

1日の砂糖の目安量

	1歳	3歳	大人
基準量	3gまで	10gまで	20gまで

※血糖値が高い方は10gまで

例えば…

プリン1個 → 約15g
ショートケーキ1個 → 約30g
乳酸菌飲料1本(80ml) → 約10g



間食は
果物やヨーグルト(無糖)
おにぎり等が
おすすめです♪



2 野菜を積極的に食べましょう

玉名市内の食料品店へ実施した、食品の売れ筋調査では、刺身、寿司、糖質を多く含む食品、惣菜の購入が多く、葉物野菜の購入が少ない実態がありました。

毎日の食事に野菜を**あと1皿(100g)プラス**しましょう！

食事の初めに野菜を食べることで食物繊維の働きにより、食後の血糖上昇が緩やかになります♪

【野菜350gの目安】



1日の野菜摂取目標量

	3歳	大人
緑黄色野菜	80g	120g
淡色野菜	90g	230g
合計	170g	350g

太りにくい「食べ順」

1番目

野菜きのこ海藻 など
食物繊維が豊富なもの

糖や脂質の
吸収を抑える

2番目

肉魚豆腐たまご など
たんぱく質が豊富なもの

「GLP-1」で
食欲を抑える

3番目

ごはんパン 麺類 かぼちゃいも 果物 など
糖質が豊富なもの

1日の目安量		ビタミンA μg	ビタミンC mg	ビタミンE mg
緑黄色野菜 (ほうれん草、トマト、人参、ピーマン)	120g	370	40.4	2.4
淡色野菜 (なす、きゅうり、もやし、大根、玉ねぎ)	230g	19.6	19.5	0.41



野菜を使った
レシピ紹介

血管内イメージ



抗酸化作用のある**ビタミンACE**を多く含んでいる緑黄色野菜は、血管内皮をきれいにする作用があります。

3 選択する力を育てよう

よく食べるものアンケートの結果から、年代により、よく食べている物は異なりますが、コンビニの惣菜、弁当、菓子パンは全ての年代でよく食べていることがわかりました。

生活習慣病の予防のためには、バランスの良い食事が大切です。若いころから栄養バランスを心がけるためにも、食べ物を自分で選ぶ力を身につけましょう。

コンビニ等では主食、主菜、副菜がそろうよう心がけましょう。



発行 玉名市健康福祉部保健予防課 発行日 令和7年3月

〒865-0016 熊本県玉名市岩崎133 Tel 0968-72-4188 Fax 0968-72-5208

玉名市ホームページ
健康コーナーはこちら▶



第3次

第4次

玉名市健康増進計画 玉名市食育推進計画

玉名市では、「健康増進計画」と「食育推進計画」を一本化してライフコースに応じた健康増進の取り組みを推進します。
今回の計画に関する現状と課題等について簡単にまとめました。

【計画の基本方針】

健康寿命の延伸と健康格差の縮小

【計画の目標】

- 1 個人の行動と健康状態の改善
- 2 社会環境の質の向上
- 3 妊娠(胎児)期から高齢期に至るまでの生涯を通じた健康づくり



玉名市の3つの課題

健康課題①

高血圧

●脳血管疾患を起こした人の約8割が高血圧！

●血圧140/90以上の5割が未治療や治療中断

「血圧は変動するから」「自覚症状がないから」と、内服しない人や中断する人が多い！

●血圧160/100以上の治療中が増加

健康課題②

糖尿病

●血糖コントロール不良者の増加

健診を受けていたのは、わずか2割…いきなりインスリン注射になる人も！

早期発見には
定期的な健診受診を！

●糖尿病が原因の糖尿病性腎症が増加

レセプトデータ	H30年度	R5年度
糖尿病性腎症	10.4%	13.7%

健康課題③

肥満

●メタボ該当者及び予備群が県内トップレベル

項目	H30年度	R5年度
玉名市	38.3%	38.4%
熊本県	30.7%	32.5%

肥満は多くの疾患に影響が…

●学童期以降、肥満傾向にある子どもの増加

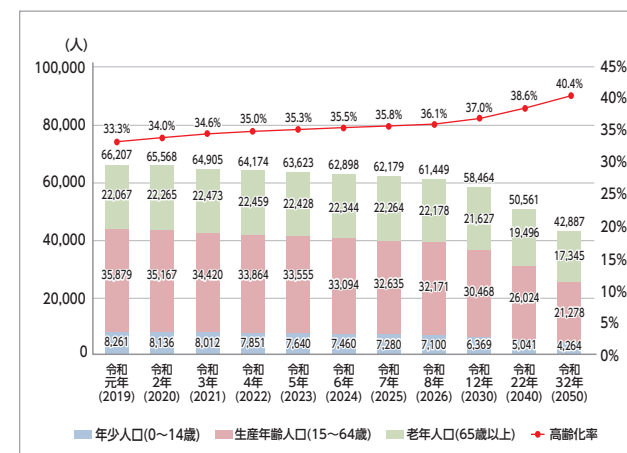
学童期の生活習慣は将来の生活習慣病にも影響します。

生活習慣の改善

玉名市民の健康を取り巻く状況

人口

総人口は令和7年1月末現在で62,458人(外国人含む)、高齢化率は35.5%ですが、令和22年には総人口50,561人、高齢化率38.6%となることが予測されています。

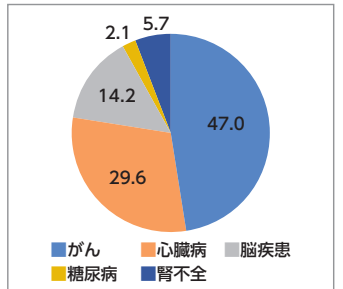


出典:住民基本台帳(令和3年~令和5年:9月末日現在)

死因

65歳未満の死亡率	H30年度 割合	R04年度 割合
合計	6.6	6.7
男性	8.0	8.8
女性	5.3	4.8

死亡の状況(R4年度死因)

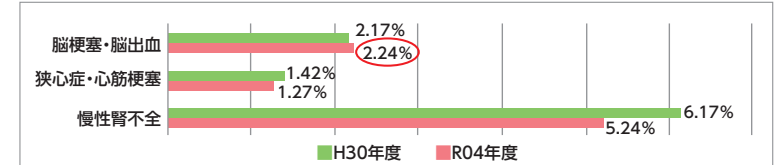


予防可能な疾患の死因では、がん、心臓病、脳疾患の割合が高くなっています。また、65歳未満の死亡率は男性において高くなっています。

医療費

予防可能な疾患である高血圧や糖尿病が基礎疾患の一つとなる脳血管疾患の割合が増えている状況です。

疾病が医療費に占める割合



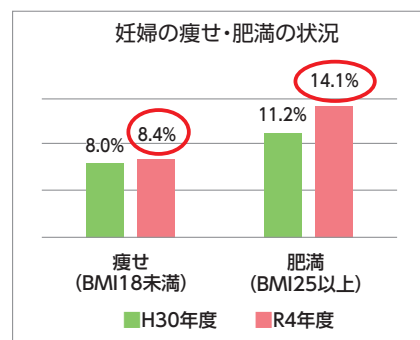
子どもの頃からの、よりよい生活習慣の形成

子どもたちが健やかに成長し、市民が健康な生活を送るためには、バランスの取れた栄養・食生活は必要不可欠であり、生活習慣病の予防としても重要です。

妊娠期

痩せ(BMI18未満)と肥満(BMI25以上)の方が増えています。妊婦の痩せは、切迫早産と貧血の原因となっています。また、BMIが25以上の妊婦の約7割が1日2食以下(欠食)の食事形態でした。

母体の極端なダイエットによる痩せや偏った食事による肥満は、生まれてくる子どもの将来にも影響があります。妊娠前から、生活習慣を見直し、適正な体重を維持しておくことが大切です。



幼児期～学生

主食・主菜・副菜をそろえて食事をする児の割合

対象	H30年度	R5年度
3歳6か月児	94.4%	92.9%

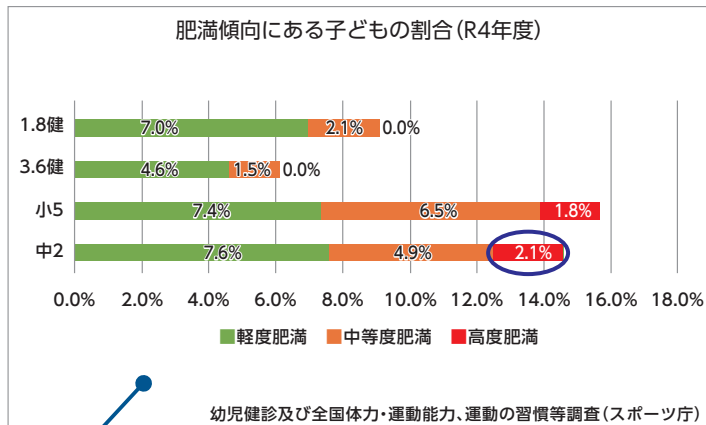
朝ごはんを毎日食べる人の割合

対象	H30年度	R5年度
3歳6か月児	94.4%	92.9%
小学生	84.6%	92.3%
中学生	82.3%	89.9%

3歳6か月児健診では主食・主菜・副菜をそろえて食事をする、朝ごはんを毎日食べる児の割合が減っています。



朝食を抜くとどうなる？
詳しくは市HPをご覧ください



幼児健診及び全国体力・運動能力、運動の習慣等調査(スポーツ庁)

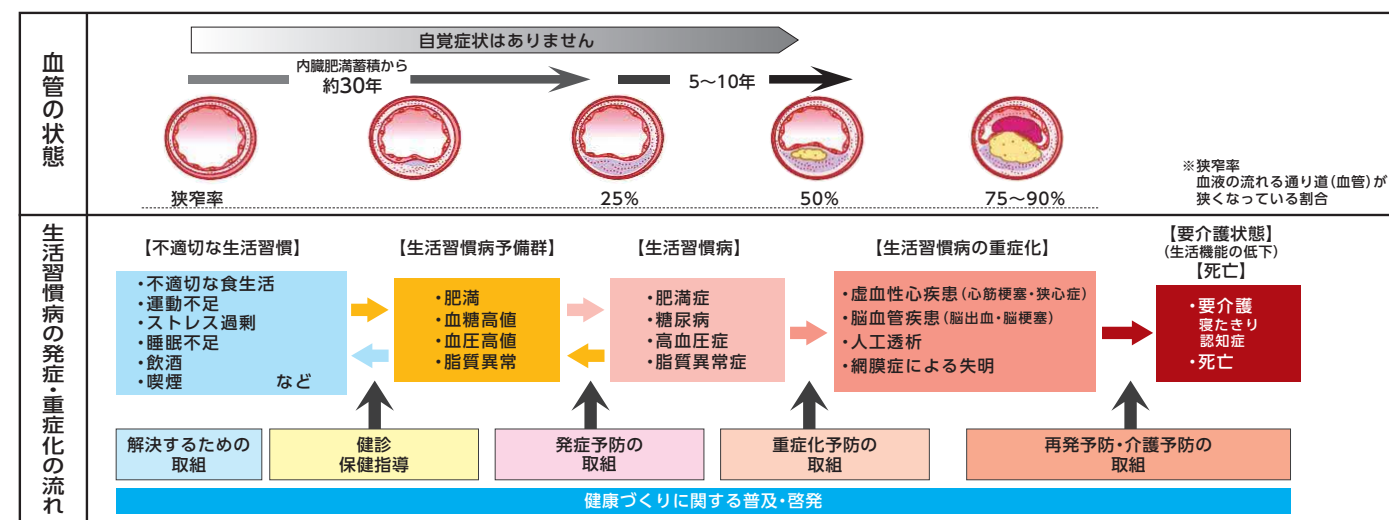
小5になると中等度及び高度肥満が増えています。
中2においては高度肥満が2.1%に増えています。



生活習慣病の早期発見と重症化予防

生活習慣病は、初期の段階で発見し、生活習慣の改善や適切な治療を受けることにより重症化を防げるものがあります。自覚症状がなくても毎年定期的に健康診断やがん検診を受けることで、まずは自分の体で起きている変化を知ることが大切です。

自覚症状が出るのはかなり悪化してからです!!



費用対効果: 特定健診の受診有無と生活習慣病治療にかかっているお金(R4年度)

	0	10,000	20,000	30,000	40,000 (円/月)
健診受診者の生活習慣病治療費		5,796円			
健診未受診者の生活習慣病治療費					36,149円

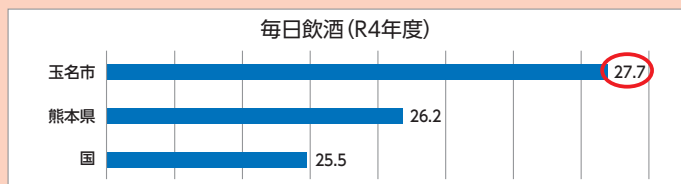
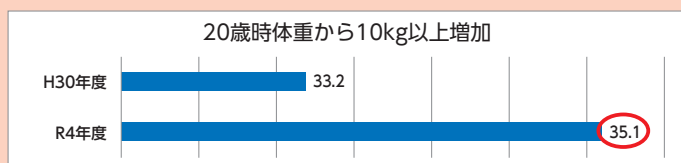
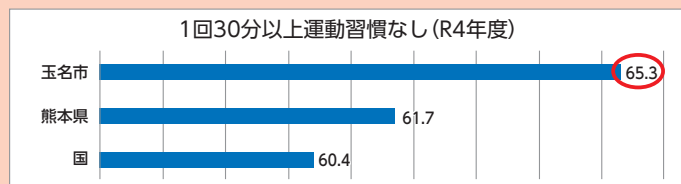
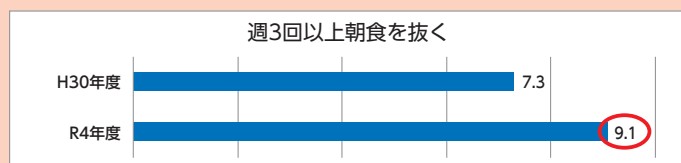
健診受診者と健診未受診者の生活習慣病治療費は3万円以上の差があります。毎年健診を受けて健康管理を行い適切なタイミングで治療を行うことで、重症化を予防し費用も抑えることができます。

病院受診の目安

検査項目	基準値
血圧	140/90以上
空腹時血糖	126以上
HbA1c	6.5以上
中性脂肪	300以上
LDLコレステロール	140以上

40歳以上

国保特定健診問診結果より



1日の適量は純アルコール「20g」です!

お酒	純アルコール20gの量
①ビール(5%)	500ml 中瓶1本
②酎ハイ(7%)	350ml 缶1本
③日本酒(15%)	180ml 1合
④焼酎(25%)	100ml グラス0.5杯
⑤ワイン(12%)	200ml グラス2杯弱
⑥ウイスキー(43%)	60ml ダブル1杯

①～⑥のどれか1つで純アルコール20g
*純アルコール60g以上/日で多量飲酒です。



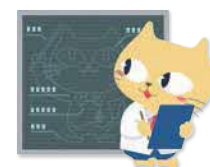
有酸素運動を週2回以上、1日30分以上続けると、体脂肪や体重減少効果あり!!
生活習慣病の予防や改善、心肺機能の向上、ストレス解消など、多くのメリットがあります。



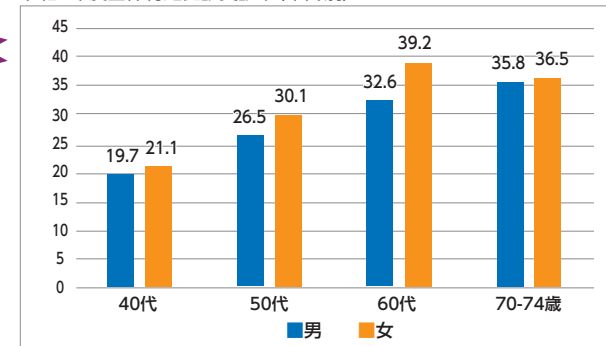
特定健診の状況

特定健診は、内臓脂肪の蓄積に着目した生活習慣病予防のための健診です。高血圧や糖尿病、脂質異常症等、予防可能な疾患を早期に予防・改善できるよう若い頃から健診を継続して受けることが大切です。

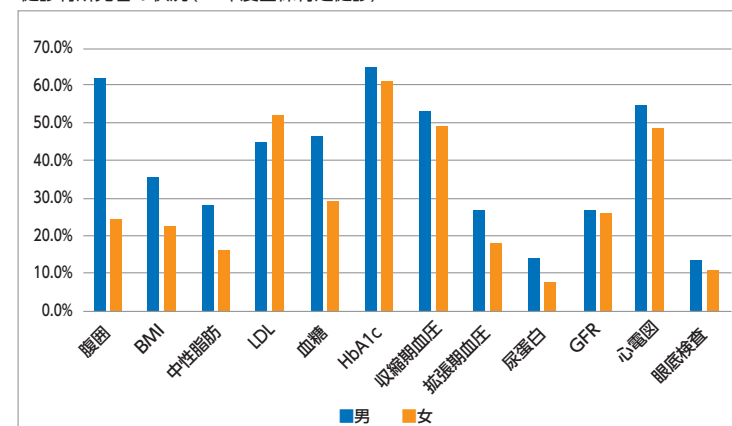
40代の受診率が特に低い!!



令和4年度国保特定健診受診率(年代別)

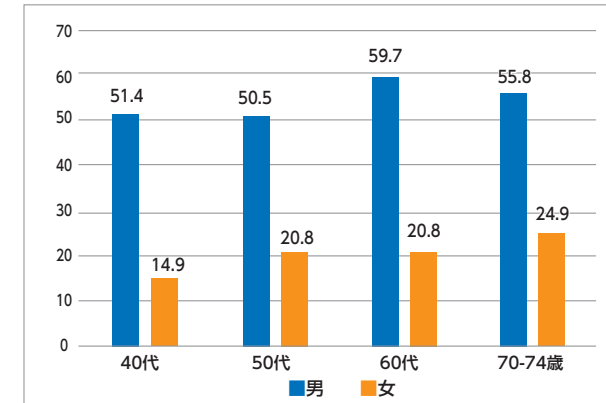


健診有所見者の状況(R4年度国保特定健診)



男女ともにLDL、HbA1c、収縮期血圧、心電図が高く、男性に関してはメタボリックシンドロームの元である腹囲とBMIが高くなっています。

メタボ該当者又は予備群の年代別割合(R4年度国保特定健診)



男性の2人に1人がメタボ又は予備群の状況です。